

Propuesta didáctica para estimular la fuerza en tercero de primaria en el IED Nueva  
Constitución

Sebastian Perez Montaña

Iván Rodrigo Gutiérrez Parra



Universidad Libre de Colombia

Facultad Ciencias de la Educación

Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Bogotá D.C

2018

Propuesta didáctica para estimular la fuerza en tercero de primaria en el IED Nueva Constitución

Sebastian Perez Montaña

Iván Rodrigo Gutiérrez Parra

Asesor:

Pedro Nel González Robayo

Clara Inés Rodríguez



Universidad Libre de Colombia

Facultad Ciencias de la Educación

Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Bogotá D.C

2018

## **Agradecimientos**

Queremos agradecer a nuestros padres por brindarnos esta oportunidad de crecimiento personal y profesional, a nuestros hermanos y demás familiares que con su apoyo y fe han estado presentes con su apoyo incondicional.

Agradecemos a nuestra Universidad Libre de Colombia, a nuestra facultad de ciencias de la educación y en especial a los docentes y asesores de proyecto que a lo largo de nuestra carrera nos han guiado por el camino del conocimiento.

Titulo	Propuesta didáctica para estimular la fuerza en tercero de primaria en el IED Nueva Constitución		
Programa	Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte.		
Semestre	Decimo		
Línea de investigación	Investigación cualitativa- investigación acción		
Estudiantes	C.C	Tel	Correo electrónico
Iván Rodrigo Gutiérrez Parra	1010216109	3183899070	<a href="mailto:irgp@hotmail.com">irgp@hotmail.com</a>
Sebastian Perez Montaña	1014264215	3124463962	<a href="mailto:perezsebastian10@hotmail.es">perezsebastian10@hotmail.es</a>
Lugar ejecución	IED Nueva Constitución		
Tipo de institución	Distrital		

Ciudad	Bogotá d.c
Dirección	carrera 107b # 74b.31
Teléfono	4312660
Dirección electrónica	
Nombre de representante legal	

## Contenidos

<b>1. Planteamiento del problema</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Descripción de la situación problema</b>	<b>14</b>
1.1.1 Definición de los hechos, impactos y necesidades	16
<b>1.2 Pregunta de investigación</b>	<b>17</b>
<b>1.3 Justificación</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Objetivo general</b>	<b>20</b>
1.4.1 Objetivo específicos	20
<b>1.5 Antecedentes de la investigación</b>	<b>20</b>
1.5.1 Antecedentes internacionales	21
1.5.2 Antecedentes nacionales	22
1.5.3 Antecedentes locales	23
<b>1.6 Marco teórico</b>	<b>24</b>
1.6.1 Concepto de capacidades físicas	24
1.6.2 Concepto de fuerza	25
1.6.2.1 Tipos de fuerza.	26
1.6.3 Concepto de educación física	30
1.6.4 Concepto de salud	32
1.6.4.1 Beneficios de la fuerza en la salud.	34
1.6.4.2 Capacidades físicas para la salud.	35
<b>1.7 Concepto de didáctica</b>	<b>36</b>
<b>1.8 Marco contextual</b>	<b>37</b>

1.8.1 Contexto institucional	37
1.8.2 Objetivos de la fuerza	39
1.8.3 Fuerza para la salud	42
1.8.3.1 Niveles recomendados de actividad física en función de mejorar la salud	43
<b>1.9 Educación física y salud</b>	<b>43</b>
<b>2. Aspectos metodológicos</b>	<b>47</b>
2.1 Observación	48
2.2 Planificación	49
2.3 Acción	50
2.4 Reflexión	51
2.5 Enfoque metodológico	52
2.6 Población	53
2.6.1 Selección de población	54
<b>2.7 Instrumentos para la recolección de información</b>	<b>55</b>
2.7.1 Encuesta	55
2.7.2 Entrevista	55
2.7.3 Sistema de evaluación British Concil	57
2.7.4 Diario de campo	57
2.7.5 Test	58
<b>2.8 Cronograma de actividades</b>	<b>60</b>
2.8.1 Diagnóstico	61
2.8.2 Ejecutar	61
2.8.3 Observar	62

<b>2.9 Propuesta didáctica</b>	<b>63</b>
2.9.1 Introducción	63
2.9.2 justificación	64
2.9.3 Objetivos	64
2.9.4 Objetivos específicos	65
2.9.5 Metodología	65
2.9.6 Instrumento de evaluación	71
2.9.7 Recursos	71
<b>3. Análisis y discusión de resultados</b>	<b>72</b>
3.1 Alcances o resultados esperados relacionados con aspectos didácticos	72
3.2 Resultados formato de evaluación British Council	72
3.3 Resultados diario de campos	72
3.2 Resultados posttest de abdominal por 30 segundos	73
3.3 Resultado posttest salto horizontal	74
3.4 Resultados posttest de salto vertical	75
3.5 Conclusiones	76
<b>Bibliografía</b>	<b>78</b>
<b>Apéndice</b>	<b>85</b>



## Gráficas

<i>Gráfica 1 Resultado posttest abdominal por 30 segundos</i>	<i>74</i>
<i>Gráfica 3 Resultado posttest de salto horizontal</i>	<i>74</i>
<i>Gráfica 2 Resultados posttest salto vertical</i>	<i>75</i>

## **Ilustraciones**

<i>Ilustración 1 Objetivos del entrenamiento de la fuerza en niños.....</i>	<i>41</i>
<i>Ilustración 2 fases de la investigación acción según kemmis .....</i>	<i>48</i>
<i>Ilustración 3 Test abdominal por 30 segundos .....</i>	<i>59</i>
<i>Ilustración 4 Test de salto horizontal.....</i>	<i>59</i>
<i>Ilustración 5 Test de salto vertical .....</i>	<i>60</i>
<i>Ilustración 6 Fase 1 cronograma (Diagnóstico) .....</i>	<i>61</i>
<i>Ilustración 7 Fase 2 cronograma (Ejecutar).....</i>	<i>62</i>
<i>Ilustración 8 Fase 3 cronograma (Observar).....</i>	<i>63</i>

## **Tablas**

<i>Tabla 1 Hechos, impactos y necesidades de estimular la fuerza en niños .....</i>	<i>16</i>
<i>Tabla 2 Justificación psicológica y social .....</i>	<i>19</i>
<i>Tabla 3 Antecedentes internacionales.....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 4 Antecedentes nacionales .....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 5 Antecedentes locales .....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 6 Definiciones educación física .....</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 7 Aplicación estilo de enseñanza asignación de tareas .....</i>	<i>68</i>
<i>Tabla 8 Aplicación estilo de enseñanza Inclusión .....</i>	<i>70</i>

## **Introducción**

El tema propuesto para realizar esta investigación surge de reconocer una problemática que nace a partir de nuestra oportunidad de trabajar en gimnasios, escuelas deportivas y la práctica docente de formación de allí, se observar de qué manera se emplea la fuerza, qué importancia se le da y si se realizan trabajos con niños; Es así, como nos damos cuenta que parte de la sociedad tiene un paradigma erróneo del ejercicio de fuerza por ejemplo, habían casos donde no dejaban practicar ejercicios con pesas o con el propio peso corporal debido a que decían que sus hijos se quedaban pequeños, dañaba sus articulaciones o a esa edad es prohibido trabajarla. Por esta razón, se busca aportar con una propuesta que involucre la fuerza y su actor sean los niños de igual forma, generar una estimulación temprana, promoverla, ayudar a disminuir la mala concepción sobre esta capacidad física que a su vez, es muy importante para el desarrollo armónico de todo ser humano ya que, ayuda a mejorar la sensibilidad hacia la insulina, la función cardiaca, fortalece la densidad ósea, previene lesiones entre otros.

Ahora bien, en el primer capítulo se describe al situación problema lo cual, se comienza a indagar con la aplicación de una encuesta a los docentes de educación física de la universidad libre de decimo semestre para obtener datos como por ejemplo si tienen o manejan los conocimientos de cómo trabajar la fuerza, si lo aplican en clases o saben generar una estimulación en los niños.

Por consiguiente, una vez aplicada se encuentra que el trabajo de fuerza en niños es escaso en el sector de educadores físicos y la falta de información de cómo trabajarla los limita a practicarla en las aulas de clase. Es así, como se empieza a describir una justificación lo cual se sustenta bajo los lineamientos curriculares de la educación física en Colombia que informan sobre la valor de esta

capacidad y su importancia como tema transversal en la educación física y los beneficios hacia la salud.

Luego, se realizar un barrido de 50 libros, tesis, artículos, videos que envuelven a este proyecto de grado como lo es la educación física, tipos de fuerza, la didáctica, métodos para estimular, capacidades físicas en la educación física entre otras lo cual se involucran dentro de los antecedentes internacionales, nacionales y locales.

Una vez realizado esto, en el capítulo dos se describe la metodología de la Investigación Acción la cual, se practica su modelo cíclico propuesto por Hammis & Taggart para llevar este ejercicio de investigación con esto, se crea la propuesta didáctica para la estimulación de la fuerza que va dirigida a niños de tercer grado de primaria y se fundamenta con el método de sociomotricidad con la tendencia de la Praxiología motriz y con métodos de enseñanza como asignación de tareas inclusión y resolución de problemas, esto se refleja bajo unos planes de clase con contenidos a desarrollar como los juegos individuales, colectivos, uno contra uno etc. Esto con el fin de estimular la cualidad física y articulando con las habilidades motrices básicas, habilidades genéricas y manipulativas.

Por último, en el capítulo tres se describe los resultados generados con la evaluación del British Council, post test y diarios de campo que generan una serie de información que precede y motiva para ir más allá de esta investigación y seguir estudiando la fuerza en niños, también se dejan conclusiones del trabajo llevado a cabo durante las prácticas de educación física y lo que se logró fortalecer a nivel motor, psicológico y social del trabajo de fuerza en esta comunidad educativa.

## **1. Planteamiento del problema**

### **1.1 Descripción de la situación problema**

En adultos se puede entrenar y estimular la fuerza sin mayor preocupación, esto es notable en nuestro contexto social como por ejemplo en gimnasios, centros de acondicionamiento físico, parques etc. Por ende, trae beneficios fisiológicos y psicológicos en esta edad, como por ejemplo ganancia de masa muscular, tonificación del cuerpo, mejoramiento del aspecto físico, seguridad en sí mismo, definición muscular, etc., pero cuando se inicia con el trabajo en niños todo el panorama cambia y muestra controversias que se generan por la mala información por parte de los educadores físicos, entrenadores y la misma sociedad.

Es así, como siguen existiendo mitos sobre el trabajo de la fuerza en niños, que opacan el proceso de enseñanza de este mismo y que niega la posibilidad de aprovechar las virtudes de esta capacidad, como lo nombra el mg, Antonio Vasconcelos en su libro “la fuerza entrenamiento para jóvenes” las cosas más comunes que se logran escuchar son: el trabajo de la fuerza en niños afecta su capacidad de desarrollo y crecimiento, la fuerza no es una cualidad que se puede trabajar en la pubertad, la práctica de la fuerza afecta negativamente el corazón del niño y el entrenamiento de la fuerza disminuye la flexibilidad. (Vasconcelos Raposo, 2005)

Por tal razón, se tiende a desarticular el modo en que los educadores físicos comprendan la manera de ejecutar planes, rutinas, ejercicios, actividades o juegos que fomenten la fuerza. No se puede negar que años anteriores incluso hoy día las actividades o entrenamiento de la fuerza no se recomienda en edades tempranas ya que, en los años 70 la información e investigaciones sobre la

forma correcta de trabajar en niños no era confiable y por prevención y cuidado los pediatras prohibían este tipo de actividad (Cappa, 2008).

Por ejemplo: la “academia americana de pediatría” en sus primeras publicaciones informaba que era ineficaz el trabajo de la fuerza en niños debido a que:

- Los niños en edades prepuberal no presentan cambios significativos a nivel muscular debido al bajo nivel de andrógenos circulantes en estas edades.
- Los beneficios que se obtienen en el entrenamiento con cargas se presentan en la etapa postpuberal.
- El entrenamiento con cargas elevadas presentan riesgo de lesión. (Peña, 2015)

Por ende, hoy día incluso se ha llegado a prohibir en centros de acondicionamiento físico, puesto que este tipo de mala información limitan a promover esta capacidad a educadores físicos y entrenadores por consecuente, los mitos se siguen promoviendo y llegan a desinformar a la sociedad en general.

Sin embargo, está demostrado que trabajar la fuerza también trae beneficios motores, como lo indican Mikkola, Rusko, Nummela, Pollari y Häkkinen (2007) y varios estudios realizados donde se demostró que al ejecutar ejercicios de fuerza en edades tempranas produce mejorar significativas en el rendimiento de la fuerza muscular, también se produce un desarrollo más en la potencia muscular y en cuanto beneficios motores utilizados en la carrera, descubrieron que incrementa la potencia en cambios de dirección. (Conde Cortabitarte, 2016)

Por otro lado, se ha reconocido que las lesiones en entrenamiento de la fuerza se generan de menos forma que en otros deportes como lo demostró Hamill en 1994, que reportó los resultados de un estudio británico en el cual, la tasa de lesiones entre adolescentes que hacían entrenamiento de

fuerza y levantamiento de pesas era más baja que en deportes como: rugby, fútbol y atletismo. (Hamill, 1994)

En conclusión, los tabús o falta información por parte de los docentes sobre el trabajo de la fuerza en niños cada día se promueve más y con esto los mitos, por ende hay que suplir las necesidades de conocimiento sobre esta práctica, mirar que beneficios motores, psicológicos y sociales se encuentran y cómo articularlos en la clase de educación física sin dejar a un lado los contenidos y competencias del área. Por eso, este proyecto desea aportar a disminuir los imaginarios creados en la sociedad educativa, el vacío por parte de la comunidad de entrenadores y la desconfianza social sobre el ejercicio y para esto, se utiliza una propuesta didáctica que desarrolla y estimula esta cualidad física.

### **1.1.1 Definición de los hechos, impactos y necesidades**

El siguiente cuadro relaciona los hechos encontrados a partir de encuestas, documentos y trabajos de observación con los impactos que están generando en la comunidad y las necesidades que se requieren para el trabajo fuerza en niños de tercer grado.

*Tabla 1 Hechos, impactos y necesidades de estimular la fuerza en niños*

HECHOS	IMPACTOS	NECESIDADES
En tercero de primaria la estimulación de la fuerza no se lleva a cabo por los profesores de educación física según la encuesta aplicada a los estudiantes de decimo semestre de la Universidad Libre y práctica III	Se pierde y olvida el estímulo de una capacidad importante para el bienestar del cuerpo humano como lo dice (Lloyd, y otros, 2016) a nivel social y psicológico puesto que aumentara su motivación y tiene beneficios motores, de salud y prevención de lesiones	Se requiere impulsar a los alumnos de tercero de primaria del colegio IED Nueva Constitución a trabajar o estimular la fuerza, generando un estímulo que ayude con las necesidades sociales, físicas y psicológicas.



	como se ve en el artículo de (Conde Cortabitarte, 2016)	
Los mitos sobre el trabajo de fuerza en niños como lo dice (Lunari, 2002, pág. 92) como por ejemplo: perjudica el desarrollo de la estatura, el desarrollo motor y la salud en niños son reales en esta la población	Como lo muestra el profesor (Bertolano, 2014, pág. 7) en su tesis, sobre la mala información por parte del personal académico y social no dejan que se estimule esta capacidad, perdiendo períodos que benefician la salud y el sistema motor	Generar conciencia de lo beneficios que trae trabajar la fuerza en alumnos de tercero grado de primaria y disminuir las malas concepciones que se dan por la falta de información o los mitos creados en la sociedad
Como estimular la fuerza en niños sin necesidad de llegar a entrenarla no se encuentra claro dentro de la comunidad de educadores físicos.	No se crean nuevas formas para estimular la fuerza sin tener que dejar a un lado u olvidar trabajarla.	Crear nuevas formas de estimular la fuerza en niños de tercer grado y que no vayan dirigidas hacia el entrenamiento deportivo en la clase de educación física

*Fuente: Elaboración propia*

## 1.2 Pregunta de investigación

¿Qué propuesta didáctica permite estimular la fuerza en la clase de educación física en los alumnos de tercero de primaria del IED Nueva Constitución?

## 1.3 Justificación

Según la OMS (organización mundial de la salud) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por ello recomienda para niños de 5 a 17 años de edad practicar actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y mental para así reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles).

Por consiguiente la organización mundial de la salud plantea tres puntos de los cuales tenemos en cuenta dos para este proyecto y son:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o rigurosa.
- La actividad física diaria debería ser, en parte aeróbica, pero convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen en particular, los músculos y huesos.

Ahora bien, la inactividad física y sedentarismo cada año aumenta más y por esta razón hay que aportar desde edades tempranas a que se reduzca el índice de mortalidad, la OMS estima que 3.2 millones de personas en el mundo mueren a causa de esta enfermedad (Montero, 2015) dentro de las cuales los síndromes más habituales son: descenso del metabolismo basal, lo que genera sobrepeso u obesidad, la insensibilidad a la insulina, también conocida como diabetes; la baja calidad de la masa ósea; y las incorrectas funciones cardíacas. (Lloyd, y otros, 2016)

Hoy día existen varias investigaciones de esta problemática y señalan que el entrenamiento de fuerza aplicado a la población de entre 6 y 12 años de edad, es decir, los niños y niñas de educación primaria, hace posible afrontar el desarrollo de estos problemas de salud tanto en la niñez como en la edad adulta. (Lloyd, y otros, 2016)

Otra razón para llevar a cabo esta investigación fue los beneficios motores que se encuentran al trabajar la fuerza en niños, según (Mehringer, 2011) ha demostrado que los beneficios son, el primero: Al realizar ejercicios de fuerza con niños producía mejoras significativas en el rendimiento de la fuerza muscular y el segundo: trabajar ciertos ejercicios de fuerza pueden producir progresos apreciables en el rendimiento motor en general.

Sumando a estos beneficios que justifican el promover y desarrollar la fuerza en niños se encuentra la mejora de la sensibilidad hacia la insulina, ya que es una enfermedad que creció en los últimos tiempos. Según la federación internacional para la diabetes (2014) es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, lugar donde se convierte en energía para que los músculos y los tejidos cumplan sus funciones.

Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que esta queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y va dañando los tejidos con el paso del tiempo por ende, este deterioro causa complicaciones para la salud potencialmente letales.

Por lo tanto, se logra hacer frente a este problema de salud desde edades tempranas, ya que se ha observado que la práctica de ejercicios de fuerza mejora la sensibilidad a la insulina en niños con sobrepeso u obesidad. (Shaibi, Cruz , Ball, wiegensberg, & Salem, 2006).

Por otro lado, existen otros beneficios que se explican en el siguiente cuadro y se producen al trabajar la fuerza en niños, los cuales son:

*Tabla 2 Justificación psicológica y social*

BENEFICIOS	CONTRAS	EVITA	JUSTIFICACIÓN
Psicológicos y sociales	El trabajo de resistencia es decir a baja intensidad y larga duración que es la capacidad que más se trabaja en niños, ayuda a disminuir el peso y obesidad, pero la acumulación de grasa impide que algunos de estos movimientos se puedan	El impacto en articulaciones que supone cualquier actividad aeróbica	Poner en práctica ejercicios, actividades o juegos de fuerza en niños con sobre peso u obesidad aumenta su motivación “más aptos” en las clases de educación física al ser los más fuertes, lo cual provocará que encuentren en la actividad física ese placer y

	realizar en las clases de educación física		diversión que probablemente habrían olvidado
La masa ósea	Los mitos tradicionales o desinformación por parte de la sociedad perjudican el trabajo de la fuerza en edades tempranas y generan temores o desconfianza para trabajarla.	El riesgo de lesiones musculares y esguinces articulares	Poner en práctica ejercicios actividades o juegos optimizan la acumulación de densidad mineral ósea durante la infancia y adolescencia

*Fuente: Elaboración propia tomado de (Conde Cortabitarte, 2016) y (Lunari, 2002)*

## 1.4 Objetivo general

Aplicar una propuesta didáctica que permita la estimulación de la fuerza en los alumnos de tercero de primaria del IED nueva constitución.

### 1.4.1 Objetivo específicos

- Identificar por que la fuerza en alumnos de tercero no se estimula de manera adecuada.
- Aplicar una propuesta didáctica que estimule la fuerza en los alumnos de tercero.
- Evaluar si la propuesta didáctica responde correctamente a la estimulación de la fuerza y que beneficios hacia la salud se llevan a cabo.

## 1.5 Antecedentes de la investigación

Los siguientes antecedentes provienen de una búsqueda de las bases de datos como Scopus, ScienceDirect, Google académico y Scielo de igual forma, de la base de dato de universidad El rosario, Uniminuto y Santo tomas de las cuales se adquieren aproximadamente entre 50 artículos, libros y tesis. También se realizó consultas en páginas web y Blog.

### 1.5.1 Antecedentes internacionales

Tabla 3 Antecedentes internacionales

TÍTULO	ESCRITO POR	RELACIÓN
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON SOBRECARGA EN NIÑOS PREPUBERES	Bertolano Federico	La falta de actualización teórica y metodológica ha hecho que los profesores de educación física desconozcan y no trabajen la fuerza en la infancia. este resultado se dio por medio de un trabajo de campo y encuesta
FUNCIÓN FÍSICA DE NIÑOS/AS DE CUATRO AÑOS CON RESIDENCIA URBANA Y RURAL	Daniella Salort Calfullán, Gabriela Urrutia Martínez, Pamela Lavados Romo, Sergio Martínez Huenchullán	Se evaluó a 50 niños/as de 4 años de edad (27 de residencia rural y 23 urbanos) para demostrar su rendimiento muscular de extremidades inferiores y superiores, con pruebas de salto horizontal y fuerza prensil los resultados de niños y niñas de residencia rural tuvieron niveles de actividad física y musculares mayores a los de residencia urbana.
INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EDADES TEMPRANAS: REVISIÓN 2015	G. Peña, JR. Heredia, c. Lloret, M. Martín y ME. Da Silva- Grigolettoa	Se realiza una revisión desde el año 1995 al 2014, lo cual señalan qué beneficios trae el entrenamiento y descartan mitos sobre riesgos que contrae el trabajar la fuerza en niños siempre y cuando este supervisado por profesionales

### 1.5.2 Antecedentes nacionales

*Tabla 4 Antecedentes nacionales*

TÍTULO	ESCRITO POR	RELACIÓN
ENTRENAMIENTO DE FUERZA NUEVAS PERSPECTIVAS METODOLÓGICAS 2008	Carlos Balsalobre Fernández  pedro Jiménez reyes	Este estudio demostró que el entrenamiento de fuerza con niños de 9 años es capaz de incrementar sus niveles de fuerza sin efectos perjudiciales sobre su crecimiento.
BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA 2016	Igor conde Cortabitarte	Este artículo hace una revisión bibliográfica a los beneficios de la fuerza en niños, derivados de una vida sedentaria. Teniendo como objetivo los beneficios motores, de salud, psicológicos y sociales y prevención de salud.
EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL NIÑO TEORICA Y PRACTICA	Javier Taborda Chaurra  Luz Stella nieto Osorio	Este libro evoca la falta de información que hay respecto al trabajar la fuerza en niños de 7 a 12 años. En el cual explica el por qué, como ya para que es apropiado trabajar la fuerza en esas edades proponiendo juegos de diferentes campos de la educación física.

### 1.5.3 Antecedentes locales

Tabla 5 Antecedentes locales

TÍTULO	ESCRITO POR	RELACIÓN
VALORACIÓN DE LA FUERZA RESISTENCIA EN ESTUDIANTES DE 7 A 18 AÑOS DE COLEGIOS DISTRITALES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ POR MEDIO DEL TEST DE ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS	Luis Enrique Dueñas Lugo	En esta tesis se presenta una evaluación de la fuerza que tienen los niños de 7 a 18 años de edad en colegios del distrito de Bogotá lo cual nos informa sobre en qué nivel se deben encontrar los niños de fuerza abdominal y que test tiene fiabilidad para aplicar a esta edad.
VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESCOLARES DE BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA DEL COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES DE LA LOCALIDAD DE SUBA 2013	Luis enrique Jiménez garzón, Juan Manuel días Marín, Hernando Díaz, Yennys González.	Esta investigación demuestra que tipos de instrumentos se utilizaron para evaluar la fuerza en niños, a su vez afirman y comprueban que trabajar la fuerza en niños debe ser importante debido a que las capacidades van disminuyendo a través del tiempo.
“MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN NIÑOS Y CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN SU APLICACIÓN” 2005	Dr. Carlos Pablos Abella	En la ponencia del Dr. Carlos Pablos, menciona que la fuerza es trabajada desde edades muy tempranas debido a que se ejercen desplazamientos en diferentes disciplinas o actividades deportivas, esto no repercute en algún daño óseo a futuro, más bien ayuda a fortalecer una tensión muscular y una regulación nerviosa.

## **1.6 Marco teórico**

### **1.6.1 Concepto de capacidades físicas**

En la educación física se trabajan las capacidades físicas como lo son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad para lograr un equilibrio biológico que armonice las cualidades psicosomáticas del individuo en cualquier actividad o ejercicio (Mingo Sólis & Adell Plá, 2012). De manera que, si la fuerza como capacidad física se deja de un lado, esta armonía puede dejar de llevarse y producir trastornos frente al crecimiento del niño o niña.

Las capacidades físicas: dentro de la educación física se entienden como un paso firme para pasar a la condición física que a su vez genera el potencial motor necesario que luego será aplicado ya sea a un deporte o a la cotidianidad. Por esta razón, estas capacidades como lo son la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio suman un gran papel en el estudio y la aplicabilidad de estas en la clase de educación física.

Ahora bien, existen varios autores que dividen estas capacidades como otros que las abarcan dentro de una sola, agregan más conceptos o son rigurosos como por ejemplo Jurgen dice “formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: La resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza” (1995), aquí se logran entender dos tipos, por una parte las que derivan gracias a la fisiología del cuerpo y su producción energética y las que se crean gracias al sistema nervioso, pero a. Hohmann y Cols (2005), las dividen en “capacidades condicionales energéticas a la resistencia, fuerza y velocidad y como capacidades coordinativas



informacionales a la velocidad, flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.”

No obstante, otros autores denominan las cualidades físicas como iguales a las capacidades, como dice L. Genérela, C. Lapetra (1998) “las cualidades físicas básicas aquellas “capacidades” que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad”, sin ir más lejos, definen y no involucran otros términos que reducen nuestra investigación y se tomaron en cuenta para la elaboración de este proyecto, como lo dice Huertas, Liliana y Javier Núñez c. cualidades físicas, la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad” (Guío Gutiérrez, 2010)

Dicho de otro modo, estos términos confunden la diferencia que existe entre estos dos, pero para esta tesis se tendrá como punto primordial las capacidades físicas que se pueden entender como: La característica determinante de cada individuo, que establece la condición física y esta sujeta a los procesos fisiológicos energéticos que no son necesariamente voluntarios, se pueden medir, estudiar y se desarrollan mediante la práctica física los cuales son, fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.

### **1.6.2 Concepto de fuerza**

Existen muchas definiciones sobre el concepto de fuerza, pero para el desarrollo de este proyecto se mencionarán las más relevantes, las cuales son:

- Capacidad de mover o desplazar una resistencia, en la cual estimulamos las capacidades de la resistencia y la velocidad.

- Según Juan González (2007) la fuerza, desde el punto de vista de la mecánica, es toda causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo.
- El entrenador P. L. Rodríguez (2005) afirma que la fuerza se presenta como uno de los factores de rendimiento esenciales en cualquier disciplina deportiva, así como en las distintas manifestaciones donde la actividad motriz sea necesaria de forma primordial.
- La fuerza es la capacidad de todo ser humano de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su longitud, acortándola y alargándola Hahn, e (1988).
- Alarcón (2003) menciona que la fuerza es la máxima tensión que puede desarrollar un musculo cuando en estado de reposo es excitado por un estímulo máximo.

#### *1.6.2.1 Tipos de fuerza.*

Fuerza máxima: Se entiende como la capacidad que tiene el musculo en generar una tensión máxima sin tener en cuenta el tiempo, en algunos deportes o actividades se puede encontrar de manera no exacta, pero si transferida en movimientos.

En puberales y adolescentes se debe actuar sobre los siguientes mecanismos para así mejorar la fuerza máxima, primero sobre la coordinación intermuscular mediante ejercicios multiarticulares con cargas bajas y segundo, sobre los factores nerviosos de ganancia de fuerza en grado mínimo conforme avanzamos hacia la adolescencia Ortiz (1999). Según la recopilación de fuerza máxima,

el autor también se basa en las contracciones excéntricas y concéntricas, con el fin de mejorar su capacidad para futuras ocasiones.

Fuerza explosiva: Es la mayor manifestación de fuerza por unidad de tiempo, está presente en todas las manifestaciones de fuerza. Es la capacidad del sistema neuromuscular de desarrollar altos gradientes de fuerza en el menor tiempo posible. Este tipo de fuerza no se recomienda ser estimulada en niños de 7 a 12 años; pero en las diferentes disciplinas deportivas o actividades físicas, se resalta esta explosividad por situaciones que con lleva lo practicado.

Fuerza absoluta: Es la capacidad potencial de fuerza que depende de la constitución del músculo (sección transversal y tipo de fibra); esta fuerza no se manifiesta de forma voluntaria.

Fuerza resistencia: Se entiende como la capacidad que tienen los músculos en sostener una tensión o también se define como, la capacidad del ser humano en retrasar la fatiga muscular. Por esta razón Platonov dice la fuerza-resistencia es realizar un gran número de repeticiones de los movimientos a una aplicación prolongada de fuerza en condiciones de contracción a una resistencia externa.

Durante este tipo de fuerza existe la contracción muscular estática y dinámica si la resistencia es constante la contracción muscular es estática o isométrica (“iso”, igual; “métrica”, longitud). (Heyward, 2006, pág. 118) El cual, no se produce un movimiento visible de la articulación por otro lado, las contracciones dinámicas se caracterizan por un movimiento notable en las articulaciones y se clasifican en concéntricas, excéntricas o isocinéticas.

Ahora bien, cuando un musculo ejerce tensión es decir cuando se alarga a esto se le denomina contracción excéntrica, por el contrario, cuando se acorta la sección del musculo y por ende se tensiona y no recibe una fuerza mayor producida por el grupo muscular se denomina contracción

concéntrica. Paralelamente, la contracción isocinética es una contracción máxima de un grupo muscular a velocidad constante en toda la amplitud de movimiento de la articulación. (“iso”, igual; “cinética”, movimiento). (Heyward, 2006, pág. 118)

Pero como tipo de fuerza primordial a trabajar en los niños y niñas es la fuerza resistencia.

En uno de los antecedentes internacionales se ratifica por medio de investigaciones que es apropiado trabajar la fuerza resistencia en la cual Bertolano Federico afirma que “fuerza resistencia. Es la capacidad de actuar en contra de una resistencia de baja intensidad, durante un tiempo prolongado.” (Bertolano, 2014)

Este tipo de fuerza prioriza el tipo de contracción isométrica, en la cual se hace un sostenimiento en cierto ángulo sin descartar, que en la mayoría de deportes este tipo de fuerza es demasiado utilizado para generar una micro lesión en las fibras musculares y así reconstruir las fibras por medio de las células satélite para generar hipertrofia “mayor aumento en el tamaño de las células musculares” e hiperplasia “aumento en cantidad de células musculares”, dependiendo las repeticiones, cargas, tiempo, volumen, velocidad se estimula de una mayor o menor manera la fuerza resistencia, lo que se recomienda es que en la fase excéntrica o concéntrica se haga de una manera pausada, lo cual evidencia una mayor resistencia muscular.

Bertolano afirma que la fuerza resistencia “se sitúa alrededor de los 8 años, esto requiere del uso de cargas bajas y muchas repeticiones, que permiten una elevada velocidad de ejecución.

Siguiendo con la investigación de Bertolano él recomienda los siguientes aspectos para trabajar la fuerza resistencia

- Ejercicios globales: Son los ejercicios en los cuales se estimula los brazos, las piernas, el abdomen; desde una mirada de la fuerza resistencia.

- Movimientos de zonas musculares completas: Presencia de contracciones musculares (excéntrica, concéntrica, isométrica, auxotónica e isométrica)
- Deben tener menos intensidad que los de fuerza rápida (variar con los tiempos de ejecución de los ejercicios o juegos, esto deben oscilar entre los 15 a 45 segundos.)
- Las repeticiones varían entre 15 y 20.
- La velocidad de ejecución debe ser media.

Anteriormente, Bertolano recomendó ciertos ítems para trabajar la fuerza resistencia, pero nos da una recomendación desde las habilidades básicas motrices la cual dice “los niños que tienen entre 8 y 10 años deben realizar ejercicios variados y poco específicos tales como, desplazamientos, empujes, arrastres, reptaciones, escalamientos etc.”

Por ultimo Bertolano, Luis J, Juan D, Hernando D y Yennis G, hacen diferentes investigaciones con un mismo fin y en ellos prioriza un test el cual evidencia la fuerza resistencia, este es el test de abdominales en 1 minuto. También proponen hacer o estimular la fuerza resistencia para la mejora de este test y de los test de salto alto y salto de longitud. Así mismo se exhiben los beneficios de estimular la fuerza según Cerani (1990) en Carrasco y Torres. (2000) “el entrenamiento de fuerza favorece el desarrollo y formación general de los niños y adolescentes”. Por consiguiente, los diferentes autores renombran cierta cantidad de tipos de fuerza que deben ser trabajadas con los niños y niñas y cuales no; pero la más enfática es la fuerza resistencia, debido a que en ella se estimulan las contracciones musculares (concéntricas, excéntricas, isométricas y auxotónica). Estas conlleva a una especificidad de beneficios que según la agencia de alto rendimiento ciencia deportiva, entrenamiento fitness, realizo un artículo el cual demuestra por medio de diferentes autores los siguientes beneficios de estimular la fuerza.

- Mejora de los niveles de fuerza por encima del desarrollo normal (Lillegard y col., 1997; Faigenbaum y col., 1993; P Feiffer y col, 1986; Westcott, 1979; Faigenbaum y col. 1996 en Faigenbaum y col 1999; Hamill 1994)
- Mejoras en la destreza y eficiencia deportiva (Lillegard y col., 1997 en Faigenbaum y col., 1999)
- Puede reducir las lesiones en deportes y actividades recreacionales (Americian Collage of Sports Medicine 1993; Hejna y col., 1982 en Faigenbaum y col., 1999). Evidencias sugieren que el entrenamiento de fuerza en la pretemporada puede reducir el riesgo de lesiones en adolescentes (Heid y col., 2000; Current Comment from the American Collage of Sports Medicine, 1999 en benjamín y col., 2003).
- Puede mejorar favorablemente los parámetros anatómicos (Morris, 1997 en Faigenbaum y col., 1999). destacando el incremento de la densidad ósea mineral (Rowald, 1990).

En el trasfondo del mítico tema de la fuerza en niños, el doctor García Manso infiere que si es adecuado el trabajo de la fuerza en los niños desde edades tempranas pero con ciertos parámetros de seguridad y sin sobrecargas excesivas; uno de los grandes aportes de estimular la fuerza es a nivel óseo, en sus exhaustivas contribuciones menciona la ley de Delpech en la cual García Manso (2003) menciona: “En las partes del cuerpo donde ahí cartílago, y estas son sometidas a cargas elevadas; llevan a que el cartílago crezca de manera lenta, en cambio los cartílagos que son trabajados a una fricción moderada actuación más rápido en su crecimiento”.

### **1.6.3 Concepto de educación física**

La terminología de la educación proviene del latín “educere”, que significa hacer, salir, extraer. Por otro lado, física, proviene del griego “physis” que hace referencia a la naturaleza entendida ésta como realidad cósmica preestablecida, en griego "kosmos" que quiere decir orden.

Por lo tanto, Bernett nos dice que la educación física es una educación de “lo físico”, “es el hombre el que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios físicos en sí mismos” (1996), ni tampoco “es simplemente educar el organismo o aparato locomotor” ya que estos no pueden ser objeto de educación, sino sólo de adiestramiento. (Baena Extremera, 2011)

Es así, como Buñuelos (1997), define la educación física como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales. Por su parte, Cagigal (1968) afirma que la educación física, como ciencia aplicada de la kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

Otras definiciones que se encuentran sobre educación física y se tienen en cuenta para este proyecto son:

*Tabla 6 Definiciones educación física*

AUTOR	CONCEPTO
Domingo Sánchez	La educación es una materia de aprendizaje fundamentales que estructuran la personalidad y que proporcionan los principios básicos de acción y gestión de la motricidad humana

Pierre Parlebás	“la educación física es una práctica de intervención que influye en las conductas motrices de los participantes, en función de normas educativas implícitas o explícitas
Calzada	“La educación física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. el término integral se refiere a todas la dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social”
Cecchini	Educación proviene del latín (guiar, conducir). Básicamente es conducir, llevar a una persona. Teniendo en cuenta que la educación es una actividad específicamente humana, un proceso de relación. Y física es lo perteneciente a la constitución y naturaleza corpórea o material.

*Fuente: Elaboración propia tomada de (Blázquez Sánchez, 2006) & (Guío Gutiérrez, 2010)*

En conclusión, se puede decir que es “un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas mentales, sociales y aptitud física a través de la actividad física o movimiento” (Lumpkin, 1986, p.9). Por esta razón, se pretende que el trabajo de fuerza (actividad física, movimiento, motricidad) que está involucrado en el proceso físico de formación como lo nombra paralelamente p. Parlebás, calzada & buñuelos (tabla 6) eduque el cuerpo pero sin dejar a un lado la enseñanza de lo social y cognitivo en los niños por medio de la clase de educación física. Es así como según Baley & Field, resumen la educación física como un proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas” (1976, p.4).

#### **1.6.4 Concepto de salud**

Existe diversidad de conceptos de salud, pero en el desarrollo de este proyecto se mencionarán las más relevantes, las cuales son:



- Según la (RAE, 2018) La salud es “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”.
- (Passelli, 1971) define la salud como “una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físicos, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social”.
- (Dubos, 1956) afirma que la salud es “salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado”
- (Galeno, 129 D.C) expreso lo que para el significaba salud “es el estado de perfecta armonía entre mente y cuerpo. situación de perfecto equilibrio, de armonía perfecta”.
- (Sintes, 2008) deduce que “la salud es una continua interacción armónica, orgánica y funcional, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud-enfermedad como una unidad dialéctica donde la lucha de contrarios y la solución de las contradicciones produce el desarrollo humano y de la sociedad”.

Según la OMS la salud mundial se ve acusada por los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres.

Ahora bien, en los tiempos modernos se plantea una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad

social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977)

#### *1.6.4.1 Beneficios de la fuerza en la salud.*

El profesor Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud, lo cual se comparan con los beneficios de la estimulación de la fuerza y esto es lo que se vio:

- Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos sistemas corporales, estimular la fuerza fortalece el sistema esquelético, el sistema muscular y el neuromuscular.
- Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto, estimular la fuerza fortalece, la estimulación del cerebro por medio de la testosterona
- Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto, estimular la fuerza genera seguridad corporal, manejo adecuado del cuerpo y también sirve como medio generador des estresante.
- Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante, produce integración grupal, sociabilidad, inspiración y entusiasmo.
- Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Por esta razón, el aspecto más importante de todo ser humano es la salud, de ella depende que sobreviva de una manera adecuada y se pueda desarrollar de forma saludable en cualquier medio.

Es así, como la salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social; estos tres deben ser equilibrados puesto que, si uno de los tres lados se rompe hace que nuestra salud se deteriore

o se ponga en riesgo. Es por esto, que para tener un mejor desarrollo en nuestra cotidianidad se tienen en cuenta tres de los peores hábitos para acabar con la salud los cuales son: Primero, no alimentarse apropiadamente, segundo, no hacer ejercicio y tercero, consumir bebidas o sustancias psicoactivas.

#### *1.6.4.2 Capacidades físicas para la salud.*

Ahora bien, el ser humano se ha visto en la necesidad de hacer ejercicio de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad a través de los tiempos, ya sea para recoger alimento, supervivencia, juegos, competencias, llegar a un lugar determinado o mejorar su salud. Por ende, ha sido una composición fundamental en la vida del hombre; desde el principio del tiempo ha tenido la necesidad como bien se nombró, de tener capacidades como la fuerza.

Es así, como practicar o ejercer las capacidades físicas motoras, se considera que ayuda a mejorar la salud no desde un ámbito deportivo o de entrenamiento por el contrario, se evidencia que el juego se puede utilizar con un fin de estimular desde temprana edad el fortalecimiento óseo, muscular, respiratorio y cardiovascular ya que, diversos estudios han demostrado que estimular las capacidades físicas motoras ayuda a que los niños no sufran de debilidad muscular en años siguientes, esto está fuertemente relacionado con las limitaciones funcionales y de incapacidad física.

Esta evidencia demuestra la influencia de la fuerza muscular en la salud, y queda resumida en los siguientes aspectos.

- Se aprecia un descenso en la fuerza muscular tanto en miembros superiores como inferiores
- La fuerza muscular en las personas de edad temprana se asocia inversamente con la aparición de los factores de riesgo tales como la obesidad, sobrepeso, hipertensión.

## 1.7 Concepto de didáctica

Existen varias terminologías de la didáctica una de ellas tiene origen del griego didasticós, que significa “el que enseña” y concierne a la instrucción; didasco que significa “enseño”.

Pero según Nerici (1970) la didáctica se puede entender como un conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza y su fin es llegar a la ciencia de la educación (p.57), por otro lado Zabalza (1990) nos dice que es un “conocimiento que se investiga para luego generar propuestas prácticas que se centran en los procesos de enseñanza y aprendizaje”. (p.40)

Ahora bien, para ampliar el concepto desde otro punto de vista de la torre en (1993) la define como “una disciplina reflexivo- aplicativa que se ocupa de los procesos de formación y desarrollo personal en contextos intencionadamente organizados”. (Carvajal, 2009)

Es así, como a partir de una propuesta didáctica se busca generar un trabajo flexible y dedicado hacia el estudiante y asimismo que este sujeto a la estimulación de la fuerza, ya que esta herramienta se generara de una manera eficaz y agradable para ellos. Por consiguiente, se podrá aplicar un trabajo consiente, reflexivo, eficaz, cambiante y novedoso que permita por medio de los juegos de cooperación, de oposición, duelos por equipos, deportes colectivos etc. Hacer cambios a nivel motor, cognitivo y social, puesto que se pondrá en escena la teoría y la práctica, que permite una mayor estimulación por parte del estudiante y en consecuencia se obtiene un mayor nivel de progreso.

Por otro lado, nos dice Villalpando (1970) que “la didáctica es la parte de la pedagogía que estudia los procedimientos para conducir al educando a la progresiva adquisición de conocimientos, técnicas, hábitos así como la organización del contenido” (Carvajal, 2009) o también la didáctica se puede

entender como “la herramienta pedagógica que estudia y enseña nuevas propuestas para la enseñanza” o para nosotros es un modo practico para la enseñanza de manera reflexiva el cual es estudiante no solo memorice, si no que comprenda, reflexione, actúe y sea consciente de su formación y desarrollo integral. Con estas últimas dos definiciones nos embarcamos para esta investigación, la cual busca por medio de una “propuesta didáctica” solucionar una problemática que se encuentra en la sociedad.

Por esta razón, hacemos uso de esta técnica la cual permite la actuación por parte del estudiante y profesor hacia nuevos espacios de reflexión y enseñanza de conocimientos constante.

## **1.8 Marco contextual**

### **1.8.1 Contexto institucional**

El IED Nueva Constitución es un espacio académico donde se promueve la comunicación asertiva, que se fundamenta en el respeto y la tolerancia.

<b>I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Institución educativa distrital</li><li>➤ Resolución de aprobación es la No 2257 de Julio 8 de 2008.</li><li>➤ PEI: liderazgo, autonomía, solidaridad, conciliación, honestidad creatividad, comunicación asertiva, principios y valores complementarios.</li><li>➤ Sede A: KR 107 B # 74 B – 31</li><li>➤ Localidad: 10 Engativá</li><li>➤ Jornadas: Mañana y tarde</li><li>➤ Niveles de educación: Preescolar, educación básica, educación media.</li></ul>

<b>FORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN</b>	
<p><b>Misión:</b> Desarrolla procesos de Educación en los niveles de Preescolar, Básica y Media a niños, niñas, jóvenes en la jornada diurna y adultos en la jornada nocturna, para su formación integral a través de la enseñanza, aprendizaje y fortalecimiento de competencias desde el ser, el hacer y el saber que permitan el crecimiento personal y la construcción de su proyecto de vida.</p>	<p><b>Visión:</b> En el año 2022 el Colegio Nueva Constitución I.E.D. será una institución educativa reconocida por promover la formación integral de calidad en sus estudiantes, su exitosa articulación con la educación superior para su vinculación productiva a la sociedad, con un equipo de trabajo ético, sólido y competente acorde con las necesidades sociales, políticas, ambientales, económicas y tecnológicas del momento.</p>
<b>FILOSOFÍA INSTITUCIONAL</b>	
<p>La filosofía del Colegio Nueva Constitución I.E.D está enmarcada en los principios de liderazgo, asertividad y conciliación, para el desarrollo de un ser humano integral y autónomo con sólidos valores que le permitan empoderarse en la relación consigo mismo y con los demás, y a su vez, asumir la construcción de su propio conocimiento para su proyecto de vida y la transformación de su entorno.</p>	

Es de gran importancia reconocer que los niños y niñas de tercero de primaria del Colegio IED Nueva Constitución cuentan con una serie de habilidades (caminar, correr, saltar, reptar etc.) y capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad). Es evidente observar el interés de los alumnos por desarrollar la clase de educación física.

A su vez, vale la pena referenciar el espacio en donde desarrollan sus clases, la institución limita al occidente de Engativá, al sur occidente del portal de la 80. Dentro del colegio podemos ver que cuenta con una infraestructura de 3 pisos en los cuales en cada piso posee aproximadamente 7 salones de clase. Por consiguiente, el espacio en donde se desarrolla la clase de educación física

está compuesta por dos canchas de microfútbol totalmente encerradas; Los alumnos de primaria jornada mañana asisten a la institución en el horario de 6:30 am a 12:30 pm.

La etapa en la cual se encuentran los alumnos de tercero de primaria del I.E.D Nueva Constitución es de gran importancia corporal, puesto que en ella prima el conocimiento de las habilidades básicas motrices; en las cuales se evidencia en su ejecución las capacidades físicas por medio de juegos y/o ejercicios físicos.

Los niños y niñas de tercero de primaria cuentan con una clase de educación física adicional, impartida por una profesora de la institución en la cual, se evidencian diferentes temáticas de la materia pero sin el conocimiento o abordaje de la fuerza muscular, esto con lleva al poco desconocimiento de los objetivos de la fuerza en niños y niñas de primaria los cuales son:

### **1.8.2 Objetivos de la fuerza**

El trabajar la fuerza en prevención de la salud cada vez es más recomendable, los mitos de “no se puede” te puede empeorar, afecta el sistema locomotor o te eleva la tensión arterial cada vez disminuyen, varios estudios, libros e investigaciones, dan claro ejemplo de cómo ejercicios, rutinas, terapias etc. Disminuyen y ayudan a controlar estas enfermedades.

Por ejemplo, en la columna vertebral trabajar la fuerza ayuda a mejorar la posición corporal, evitando lesiones, Hollamann y Hettinger (1990) afirman que “entre el 50% y 65% de todos los escolares, muestran posturas inadecuadas y debilitadas en edades de entre 8 y 18 años”.

Por ende, ejercitar los músculos como lo son abdominales, lumbares, dorsales etc., muestran mejorías en la posición corporal. No obstante, el entrenamiento no es el único método que estimula

la fuerza, se puede evidenciar desde el juego con el fin de incitar desde temprana edad el fortalecimiento óseo, muscular, respiratorio y cardiovascular.

Otras investigaciones también demostraron que estimular las capacidades físicas motoras ayuda a que no sufran debilidad fisiológica en años siguientes con resultados favorables en la salud, estado físico, mental y social.

El entrenamiento de la fuerza debe comenzar a planificarse entre los 7 y 8 años de edad; parece evidente la existencia de una fase sensible, en los que los estímulos de fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el niño (Borzi, 1986; Nadori, 1997; Hanh, 1998; Cerani, 1990 Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gayte, E. 2003) basándose fundamentalmente en ejercicios y movimientos naturales como:

Empujar, correr, traccionar y trepar.

Es así, como se logra observar los objetivos favorables de estimular la fuerza tales como; el aumento de la capacidad funcional de los grupos musculares extensores para así facilitar la correcta postura y la actitud corporal. Dentro de estas edades son delicados los tejidos conjuntivos (tendones, ligamentos y cápsulas articulares) y las estructuras óseo-articulares son muy plásticas y débiles porque todavía no están formadas. Esto nos indica que hay que evitar aplicar grandes cargas debido a dos factores peligro de malformación óseo muscular y pérdida de capacidad tales como:

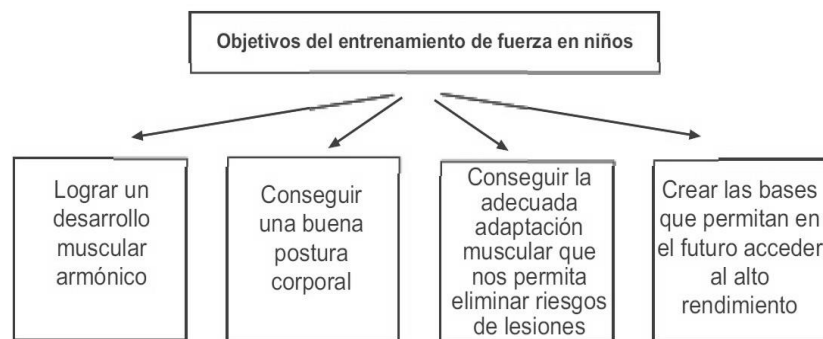
- “Retraso en el crecimiento corporal debido a un menor nivel de la hormona del crecimiento, la IGF1. La altura o la longitud de los segmentos corporales pueden verse afectados por un mal planteamiento en la mejora de fuerza”. (López, 2013)



- Acortamiento de los músculos. Al hipertrofiar, si no se estira correctamente cada grupo muscular puede producirse un acortamiento que derive en una falta de movilidad funcional de una articulación en concreto. (López, 2013)

Concluyendo con la infinidad de objetivos de la fuerza, García Manso esquematiza un mapa mental con los objetivos del entrenamiento de la fuerza.

*Ilustración 1 Objetivos del entrenamiento de la fuerza en niños*



*Figura: Objetivos del entrenamiento de fuerza en niños (García Manso y col., 1996; en Chulvi 2005)*

*Fuente: Tomado de (Chulvi & Pomar, 2011)*

En el trasfondo del mítico tema de la fuerza en niños, el doctor García Manso infiere que si es adecuado el trabajar la fuerza con los niños de edades tempranas con ciertos parámetros de seguridad y no sobrecargas excesivas; uno de los grandes aportes de estimular la fuerza es a nivel óseo. En sus exhaustivas contribuciones menciona la ley de Delpech en la cual García Manso (2003) menciona “en las partes del cuerpo donde ahí cartílago, y estas son sometidas a cargas elevadas; llevan a que el cartílago crezca de manera lenta, en cambio los cartílagos que son trabajados a una fricción moderada actuación más rápido en su crecimiento”.

Siguiendo las categorías conceptuales, se atribuye que trabajar la fuerza en niños y niñas de primaria genera demasiados beneficios hacia la salud de los menores.

### **1.8.3 Fuerza para la salud**

Ahora bien, el ser humano se ha visto en la necesidad de hacer ejercicio de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad a través de los tiempos, ya sea para recoger alimento, supervivencia, juegos, competencias, llegar a un lugar determinado o mejorar su salud. Por ende, ha sido una composición fundamental en la vida del hombre; desde el principio del tiempo ha tenido la necesidad como bien se nombró, de tener capacidades como la fuerza.

Es así, como practicar o ejercer las capacidades físicas motoras, se considera que ayuda a mejorar la salud no desde un ámbito deportivo o de entrenamiento por el contrario, se evidencia que el juego se puede utilizar con un fin de estimular desde temprana edad el fortalecimiento óseo, muscular, respiratorio y cardiovascular ya que, diversos estudios han demostrado que estimular las capacidades físicas motoras ayuda a que los niños no sufran de debilidad muscular en años siguientes, esto está fuertemente relacionado con las limitaciones funcionales y de incapacidad física.

Esta evidencia demuestra la influencia de la fuerza muscular en la salud, y queda resumida en los siguientes aspectos.

- Se aprecia un descenso en la fuerza muscular tanto en miembros superiores como inferiores

- La fuerza muscular en las personas de edad temprana se asocia inversamente con la aparición de los factores de riesgo tales como la obesidad, sobrepeso, hipertensión.

#### *1.8.3.1 Niveles recomendados de actividad física en función de mejorar la salud*

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes y desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser en parte, aeróbica pero convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen en particular los músculos y huesos.

Dando una explicación unificada de los tres ítems trabajados, se desencadena una serie de tabúes y mitos de los cuales la investigación demuestra que son verdaderos.

### **1.9 Educación física y salud**

Retomando los diferentes argumentos de educación física, fuerza y salud, resaltamos que por medio del movimiento junto con el desplazamiento de fuerzas inherentes al peso corporal ayudan o mejoran la condición física y mental, pero desapercibidamente nos ayuda a mejorar la salud.

Anteriormente nuestros padres y/o familiares pensaban que el hacer fuerza a edades tempranas era perjudicial para el crecimiento óseo-muscular, problemas inguinales etc. en su mayoría no estaban del todo mal, pero hasta hace aproximadamente diez años se llegó a demostrar que los niños y niñas si pueden estimular la fuerza a edades tempranas, principalmente la “fuerza resistencia”; e involuntariamente una mejora de salud en enfermedades tales como la diabetes, la hipertensión, la obesidad etc.

En el blog del doctor John Duperly titulado (ejercicios aeróbicos o de fuerza, ¿qué es mejor?) pone en tela de juicio si hacer ejercicios aeróbicos es mejor que hacer ejercicios de fuerza para prevenir enfermedades tales como la diabetes, cáncer, obesidad etc. Explica muy claramente que depende de los dos tipos de ejercicios ayudan de cierta manera, pero la fuerza principalmente ayuda a la postura, problemas de columna, osteoporosis y artrosis, pero en complementación con un trabajo aeróbico ayuda a metabolizar azúcar y grasa. (Duperly, 2014)

Según (Delgado y Tercedor 2002), toman uno de los campos de la educación física, la actividad física para la salud, enuncian que para mejora esto se deben tener en cuenta los siguientes dos aspectos:

- “Desde la física, mostrando la importancia de la adecuada aplicación de palancas óseas para obtener mayor fuerza en actividades que exijan una postura comprometida”

- Desde la química, estableciendo sistemas métodos y medios de evaluación del estado de salud a partir de los niveles bioquímicos de diferentes moléculas tales como la glucosa, colesterol triglicéridos etc.”

Siguiendo los postulados de (delgado y Tercedor 2002), afirman que “la actividad deportiva puede ser un excelente medio para trabajar la salud, siempre y cuando se haga bajo la perspectiva del deporte como medio educativo y no del deporte como fin en sí mismo.”

En la antigüedad únicamente los médicos eran los únicos que podían ayudar a las personas con problemas de salud física, mental y demás, siguiendo los principios de Hipócrates el enuncia por (Delgado y Tercedor 2002), que “para curar la enfermedad el paciente debía de tener un papel totalmente activo.” pero en la actualidad la salud es multidimensional, los médicos ya no son los únicos que pueden tratarla, desde el campo de la educación física los educadores pueden contribuir a mejorar y prevenir los problemas de la salud.

Así mismo, firman que uno de los componentes para mejorar la salud son las capacidades condicionales (resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza) de esta última, se dice que “la fuerza tiene su importancia dado que permite que el alumnado tenga un buen tono muscular general y mantenga adecuadamente la fuerza de la musculatura de sostén del esqueleto, evitando de esta manera mucho de los problemas posturales actuales”. (Delgado & Tercedor , 2002)

En específico Delgado y Tercedor, aseguran que uno de los beneficios para la salud a nivel respiratorio es la “musculatura respiratoria (diafragma, abdominales e intercostales): incremento de la fuerza y elasticidad muscular.”

A nivel cardio-vascular:

- “Corazón: aumento del tamaño (fundamentalmente del ventrículo izquierdo) y de las paredes del musculo cardiaco.”
- “Volumen sanguíneo o gasto cardiaco: incremento durante la práctica de actividad física, con ligero aumento de la hemoglobina total transportada en sangre.”
- “Volumen sistólico: incremento durante trabajos máximos y submaximos.”

Estos beneficios en la salud son gracias a ejercicios aeróbicos y de fuerza como lo afirma el doctor John Duperly.

## **2. Aspectos metodológicos**

Debido al campo educativo enfocamos el trabajo de la fuerza sobre la investigación-acción que según kemmis (1898), la investigación acción es:

Una forma de indagación autorreflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado, o dirección por ejemplo) en las situaciones sociales (incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismas; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan. (Latorre, 2005)

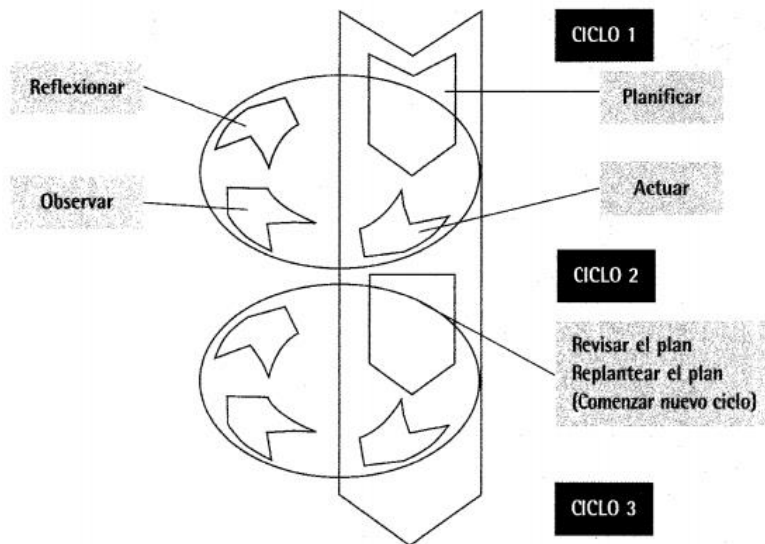
Este autor se basa sobre dos ejes que cumplen con un ciclo: el primero es “estratégico” que lo constituyen la acción y la reflexión y el segundo “organización” que se basa en la planificación y observación, según kemmis esta investigación tiene unas características que cumplen con: ser participativa (mejorar la fuerza), colaborativa (niños de grado tercero, comunidad educativa, etc.), autocritica (concientizar sobre la importancia del trabajo de fuerza), poner a prueba las practicas (propuesta didáctica), induce la teoría sobre la práctica, registrar, recopilar y analizar, (diarios de campo, fichas de observación, encuestas) entre otros.

Los propósitos según Kemmis & Mac Taggart (1988) de la investigación acción son “la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica”. (Latorre, 2005, pág. 27)

Es así, como educadores físicos entramos a intervenir de manera que se pueda llevar a cabo el ciclo propuesto por este autor (ilustración 2) que tiene las fases de planificar, actuar, observar y

reflexionar hacia la estimulación de la fuerza, con la finalidad de quitar un incognito sobre el trabajo de fuerza en niños y junto con la práctica social educativa se podrá evidenciar la mejora de dicha problemática.

*Ilustración 2 fases de la investigación acción según kemmis*



*Fuente: tomado de (Latorre, 2005, pág. 35)*

Teniendo en cuenta esta metodología de investigación a continuación se realiza una descripción de cómo se genera este proceso.

## **2.1 Observación**

Durante esta parte del proceso se busca identificar un problema para luego realizar un diagnóstico que ayude a plantear una acción que cambie o mejore una problemática motora en los niños de esta institución por ende, se logra ver que a partir de los problemas encontrados en los antecedentes como la falta de información para trabajar la fuerza en niños, los mitos sobre el trabajo de fuerza y la insuficiencia de la estimulación la fuerza responden a la necesidad que requiere trabajar esta capacidad en los niños, es así como se realiza la aplicación de una encuesta que recolecta



información sobre el nivel de conocimiento para el trabajo de fuerza, afirmando lo percibido en la problemática.

Otra fuente de recolección de datos es el test abdominal por 30 segundos la cual informa el nivel de fuerza que tienen los niños en la zona media de cuerpo, su musculo principal ( recto del abdomen) y otros secundarios como (oblicuo interno y externo, transverso del abdomen y piramidal), también el test de salto horizontal el cual consiste en medir la mayor distancia de un salto de forma horizontal, lo cual nos informa la de fuerza que tienen los niños en el tren inferior en músculos como (recto anterior, vasto externo, soleo, glúteo mayor) entre otros.

Por consiguiente, para tener un soporte más de la problemática planteada durante las prácticas se usara diarios de campo que logran informar evidencias pedagógicas, físicas y sociales, así mismo la toma de videos o fotos. Y, por último, una entrevista a personas expertas que nos informan sobre las realidades presentes en la sociedad con respecto al trabajo de fuerza en niños y como se puede llevar a cabo una estimulación en estas edades y los métodos.

La población investigada se encuentra ubicada en la localidad de Engativá, barrio Garcés navas upz 73 (unidad de planeamiento zonal) en el colegio IED nueva constitución entre los 4 colegios oficiales del sector, lo cual presenta características como estrato socioeconómico por vivienda, hogar y población, medio bajo: tres (3) y algunos con dos (2). (planeación, 2017). Se contó con 110 niños entre la edad de 7 a 11 años.

## **2.2 Planificación**

Durante esta fase se tiene en cuenta los datos obtenidos, por ejemplo la entrevista a los especialistas ya que, nos aconsejan tres parámetros para que se lleve a cabo de forma eficaz la estimulación de

la fuerza, el primero es el tipo de fuerza que se debe trabajar, el porqué es importante etc. el segundo es las recomendaciones como: que ejercicios no se pueden realizar, precauciones con el terreno o campo, materiales peligrosos y casos que se deben evitar durante el transcurso de la clase y por último, los métodos es decir con que cargas, intensidad o volumen se llevan a cabo las actividades, juegos y ejercicios. Esto según Bisquerra (2004) se debe fijar en un cronograma ya que “detallara quien informa a quien y cuando, la especificación de roles y metas, el calendario de reuniones, etc.”. (pág. 384)

Esto se planifica con un calendario que lo conforma 16 planes de clase basados en el libro Didáctica y de la educación física y el deporte; estos planes están hechos para que durante la clase de educación física se logre estimular la capacidad de la fuerza con métodos de trabajo con peso del propio cuerpo, medido por segundos, número de veces que se realiza y su descanso, esto se organiza ya sea una actividad, ejercicio o juego (ilustración 5,6 y 7).

Por consiguiente, estas prácticas van orientadas hacia su estadio de desarrollo, los logros del área de educación física y lo ético como el respeto, responsabilidad y esfuerzo etc.

### **2.3 Acción**

Durante esta fase pone en marcha la propuesta didáctica que tiene como objetivo principal la estimulación de la fuerza, en esta fase siguiendo el método de kemmis, el doctor Bisquerra nos dice:

La acción es deliberada y está controlada, se proyecta como un cambio cuidadoso y reflexivo de la práctica. No está exenta de riesgo, pues se enfrenta

a limitaciones políticas y materiales, por lo que los planes de acción deben ser flexibles y estar abiertos al cambio. (Bisquerra Alzina, 2004)

Es así, como se lleva a cabo la aplicación del plan de clases expuesto en el cronograma durante cada sesión de educación física con los niños del grado tercero, como nos explica Bisquerra, esta acción debe ir controlada y para ello se utiliza el diario de campo que se llena luego de haber acabado la sesión.

Otra acción que se realizó fue la toma de videos y fotos que nos sirven para mirar que cambios o mejoras se ha tenido a nivel grupal o individual es decir, si están realizando las actividades bien, si existe buena postura, si se respeta la técnica y que acciones de movimientos logran captar los niños.

Y por último, la evaluación del maestro en formación (Efmma) un formato que se nos proporcionó del British Council en su programa escuelas formadora y maestros de maestros lo cual se diligencia con la ayuda del profesor a cargo del curso y al finalizar cada encuentro con los niños, este formato junto con los diarios de campo se llenan y así nos aporta el siguiente paso que es la reflexión.

## **2.4 Reflexión**

Con esta fase se cierra el ciclo y consiste en la reflexión continua de los procesos realizados en la acción es decir, que en cada sesión se observó y se anotó en los diarios de campo con el fin de darle un sentido a la relación o los efectos que se esperan de la propuesta, estos datos junto con los de la evaluación del British Council nos da respuesta de lo que salió bien, que puede mejorar y dejar otras observaciones que puedan reutilizarse para comenzar una vez más el ciclo.

En este momento de la investigación se da el proceso de analizar los datos cualitativos que se dieron durante cada sesión, extraer información valiosa o novedosa como por ejemplo el cambio de actitud de los niños, el respeto entre ellos mismos, el orden de la clase, el goce de las actividades y la pedagogía propuesta entre otros.

En el último procedimiento para recolectar información, está la aplicación de los post test abdominal, salto horizontal y vertical, puesto que no es muy partidaria a la investigación acción se toma datos relevantes como si existe una mejora de la fuerza en las diferentes zonas del cuerpo humano, si existe un proceso transparente para llegar a la estimulación y si los resultados no han sido los esperados o por el contrario sí.

## **2.5 Enfoque metodológico**

Una vez interpretado los ciclos teóricamente y las respectivas fases de esta investigación se procede a describir el enfoque metodológico el cual es cualitativo ya que, se identificó la naturaleza de las realidades es decir, que no se estimula la fuerza en los niños de tercer grado y aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones es la evaluación del British Concil y por otro lado, está caracterizado por un diseño flexible para enfrentar la realidad y las poblaciones objeto de estudio, una propuesta que se puede llevar acabo en el contexto de niños de 7 a 11 años de edad, teniendo en cuenta su estrato socioeconómico, estadio de desarrollo y los recursos didácticos que puedan prestar la institución.

Es así como el enfoque cualitativo tiene dos objetivos fundamentales orientados hacia la solución de problemas, y consisten en:

1) Recoger toda la información necesaria y suficiente para alcanzar esos objetivos, o solucionar el problema.

2) Estructurar la información en un orden coherente y lógico, es decir, ideando una estructura lógica, un modelo o una teoría que integre esa información. (Martínez Miguélez, 2006)

Según Tamayo (2003), “este enfoque tiene como base llegar a situaciones y contextos sociales como grupos y comunidades, su objetivo es analizar y profundizar asumiendo la realidad social de sus individuos haciendo énfasis en sus objetivos y vivencias “. (pág. 58)

Con base en lo anterior, se lleva a cabo esta investigación con una propuesta didáctica que estimula la fuerza resistencia en la clase de educación física con los niños del grado tercero del IED Nueva constitución con el fin, de comprender la manera de cómo estimular la fuerza, disminuir los temores o mitos de trabajar esta capacidad y a su vez beneficie la salud en el entorno escolar y familiar para así consolidar un proceso de enseñanza aprendizaje óptimo.

## **2.6 Población**

La institución educativa distrital Nueva Constitución es un colegio de carácter público lo cual cuenta con dos canchas de micro futbol, patio para cursos menores, salón de eventos, un edificio de 3 niveles, cafetería y salones para su respectiva clase. Cabe resaltar que es una sede en arriendo ya que se encuentran remodelando la sede propia.

Se encuentra ubicado en la localidad de Engativá en el barrio Garcés navas, upz 73 (unidad de planeamiento zonal), dirección carrera 107b # 74b-31 es uno de los 4 colegios oficiales del sector, lo cual presenta características como estrato socioeconómico por vivienda, hogar y población, medio bajo: tres (3) y algunos con dos (2). (planeación, 2017).

#### **2.6.1 Selección de población**

Está compuesta por estudiantes de tercer grado del colegio IED Nueva Constitución lo cual fueron 119 niños y niñas con edades entre 7 y 11 años.

## **2.7 Instrumentos para la recolección de información**

### **2.7.1 Encuesta**

El primer instrumento para recolectar información fue la encuesta que según Bisquerra (2004) es un instrumento de recopilación de información compuesto de un conjunto limitado de preguntas mediante el cual el sujeto proporciona información sobre sí mismo y/o sobre su entorno. (pág. 240)

Es así como se formula una encuesta para los estudiantes de la carrera licenciatura en educación física de la universidad libre que cursan práctica 3 que cuenta con 9 preguntas con respuestas de acuerdo, parcialmente de acuerdo y en desacuerdo. Dentro de este instrumento se encuentran preguntas como: ¿el trabajo de fuerza en primaria, dificulta el crecimiento corporal? o ¿cómo evalúa la formación e información que tuvo o tiene en su carrera, sobre la capacidad de la fuerza? o sea, que muestra que preparaciones obtuvieron estos estudiantes hacia el trabajo de fuerza en niños, es decir si tiene algún saber de cómo trabajar, entrenar o estimular la fuerza, si creen que es conveniente llevar esta labor con la clase de educación física y si lleva problemas realizar esta acción en los niños de tercer grado.

### **2.7.2 Entrevista**

La entrevista fue otro instrumento utilizado para esta investigación lo cual se entiende según Fontana y Frey (2005) tomado de Vargas Jiménez como “la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informa comparte oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acontecido en su vida” (pág. 123).

Este instrumento, se aplicó a tres especialistas, entrenadores y docentes en educación física de la universidad libre, con preguntas como ¿Cuál es su concepto sobre el entrenamiento de la fuerza en niños y niñas de tercero de primaria?, o para ustedes ¿qué métodos se pueden utilizar para estimular la fuerza en niños de tercer grado sin que exista un entrenamiento riguroso?, ¿Considera que a futuro, los niños a los cuales se les estimula la fuerza tenga problemas óseo muscular? siguiendo la definición de Fontana y Frey, estos expertos nos arrojan información valiosa que proviene de acontecimientos hechos en su vida (proyectos de grado, experiencia en entrenamiento con niños e investigaciones). Esta información recolectada tiene tres características importantes:

- El tipo de fuerza que se debe y puede trabajar (fuerza resistencia) en esta población, porque es importante en esta edad generar esta estimulación (beneficios, óseos, motores y de desarrollo y que tipos de fuerza se deben trabajar, pero en un segundo plano (fuerza general y explosiva)
- Recomendaciones como que ejercicios se deben evitar como hiperextensiones es decir llevar más allá de los 180° el tronco en relación con el tren inferior, pesos excesivos como por ejemplo levantar a un compañero que pese más, material peligroso, cuerdas que generen quemaduras y actividades que pueden colocar en riesgo algún estudiante.
- Los métodos con los cuales se puede estimular la fuerza, como es una capacidad física tienen que existir una manera de ejercitarla y es con una intensidad, un volumen y unas cargas.



### **2.7.3 Sistema de evaluación British Concil**

El formato de evaluación del Bristish Concil (Embajada británica) surge del programa de (Effma) Escuela formado de maestros para maestros lo cual consiste en realizar una evaluación a los objetivos y propósitos hechos en clase, este formato se llena una vez terminado la clase y surgen preguntas como ¿Qué puedo mejorar?, ¿Que salió bien?, por el cual, se puede tener en cuenta las cosas que salen bien durante cada sesión y por el contrario las malas que se pueden cambiar o mejorar. Es así, como en cada sesión de clase de la propuesta didáctica se realiza esta evaluación para programar la siguiente y verificar si se está llevando a cabo bien la aplicación de la misma, que cosas contraproducentes se pueden encontrar con respecto a la clase de educación física y la fuerza.

### **2.7.4 Diario de campo**

El diario de campo fue otro de los instrumentos de investigación, en el cual se basaba específicamente en describir unos descriptores seleccionados.

- Motor (contracción): excéntrica, concéntrica, isométrica y auxotónica; mediante los juegos propuestos se observó la presencia de las contracciones musculares, ya sea en juegos de equilibrio, agarre, empujar, arrastrar y otros.
- Cognitiva: a medida de las clases los alumnos comprendieron la unión y la importancia de la fuerza en la clase de educación física, entendiendo que se puede estimular y/o trabajar la fuerza con su propio peso y no con materiales externos (pesas). Por último, los contenidos que abarca la educación física se pueden adaptar e incluso estipular hacia la fuerza muscular tales como sostenimientos entre dos compañeros con el brazo derecho o izquierdo (lateralidad-fuerza).

- Social: este descriptor es de suma importancia debido al respeto hacia los y las compañeras de clase ya que, se pensaba que las mujeres, delgados, o bajos de estatura no tenían la suficiente fuerza; pero en esta edad la fuerza muscular de cada individuo llega a hacer la misma porque a un no hay la suficiente presencia hormonal en los estudiantes lo cual no marca diferencia entre hombre y mujer.

En cada sesión de clase se llenaba el diario correspondiente al día de clase y en él se apuntaba si en los juegos actividades y se evidenciaba algunos de los descriptores ya fuera por tiempos, comportamiento con sus compañeros y participación en clase, presencia de algún tipo de fuerza con su respectiva contracción.

### **2.7.5 Test**

Otro instrumento fue los test, que según la comisión internacional de test se utilizan para evaluar determinadas características o llevar a cabo clasificaciones, por lo tanto tienen que ser fiables y válidos también, resaltan que en contextos de investigación los test no siempre tienen que satisfacer estos criterios de fiabilidad y validez tan estrictos. (Cheung, Iliescu, & Bartram, 2018)

Debido a que el enfoque de esta investigación es cualitativo los test de abdominales salto horizontal y vertical, se tienen en cuenta a para tener características propias de los estudiantes, un orden a investigar y así tener un soporte más confiable para la implementación de la propuesta.

El test abdominal fue el primer instrumento aplicado que consta de realizar el mayor número de abdominales por 30 segundos en posición decúbito dorsal con rodillas flexionadas, manos atrás del cuello y sin ninguna ayuda externa; trabaja específicamente la fuerza-resistencia de orden dinámico, su objetivo es medir la fuerza-resistencia del tronco anterior implicando músculos como

recto del abdomen, oblicuo mayor y menor entre otros; lo cual nos da una referencia de cómo se encuentran de fuerza los estudiantes en la zona media del cuerpo.

*Ilustración 3 Test abdominal por 30 segundos*



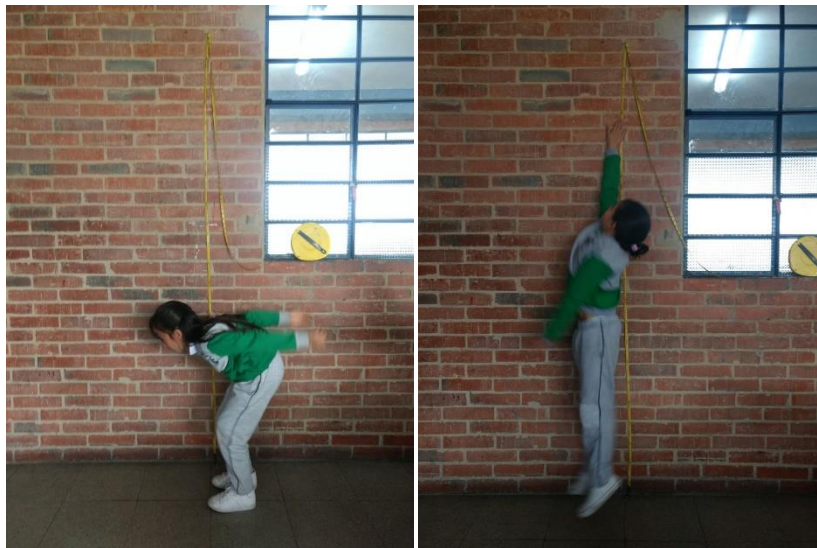
El test de salto horizontal fue el segundo implementado, inicia detrás de una línea sin tocarla y con los pies levemente separados, se flexionan las rodillas y se hace un salto hacia adelante intentando llegar lo más lejos posible, esta prueba mide la fuerza explosiva del tren inferior, lo cual involucra músculos como glúteo mayor, vasto medio y externo, recto anterior, gemelos entre otros. Esta prueba informa como están los niños de fuerza en la parte inferior del cuerpo para tener más datos que nos ayuden con la propuesta didáctica.

*Ilustración 4 Test de salto horizontal*



El test de salto vertical fue el tercero implementado, inicia en una parte del piso y al lado un cinta métrica que sin tocarla y con los pies levemente separados, se flexionan las rodillas y se hace un salto vertical intentando llegar lo más lejos posible y tocando la cinta con la mano que está más cerca a la pared, esta prueba mide la fuerza explosiva del tren inferior, lo cual involucra músculos como bíceps femoral, semitendinoso, gastrocnemios y del tren superior como bíceps, tríceps, dorsales entre otros. Esta prueba informa como están los niños de fuerza en la parte inferior y superior del cuerpo la cual nos sirve para tener más datos que ayuden para la programación de la propuesta didáctica.

*Ilustración 5 Test de salto vertical*



## **2.8 Cronograma de actividades**

Este cronograma está guiado a partir de unas directrices didácticas que se dan sobre los contenidos de la educación física a lo largo de etapas educativas o en el caso de esta propuesta a lo largo de las edades, es así como se estructura a partir de unos principios educativos básicos sugeridos por Fernando Bañuelos la cual enmarca la enseñanza para el mejor conocimiento de uno mismo, enseñanza activa y enseñanza emancipadora. (1992, pág. 6)

### 2.8.1 Diagnóstico

Dentro del diagnóstico se plantea el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas como lo es recepción y saltos, esto según Godfrey y Kephart se categorizan en los movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo y movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de los objetos. (1992, pág. 135) Al lado derecho se encuentra la fuerza que tienen los niños con la realización de los test, de igual forma se observa mediante los diarios de campo como se lleva acabo el transcurso de la clase relacionando los temas de educación física con la fuerza a nivel motor, cognitivo y social, esto se plantea bajo el formato de plan de clases, por otro lado, con la evaluación de British Council las correcciones y cosas por mejorar para las siguientes sesiones.

*Ilustración 6 Fase 1 cronograma (Diagnóstico)*

	ACTIVIDADES DE PEDAGÓGICAS	METODOLOGÍA	TAREAS	ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN		Instrumento
<b>Diagnostico</b> Habilidades y destrezas motrices básicas	Recepcionar, conocimiento del grupo	Comando directo	Medidas de talla, peso, edad, genero y medida abdominal	Toma de medidas	Actividades, juegos y ejercicios	Plan de clases 1 diario de campo y evaluación British
	Conocimiento del cuerpo Musculos de tren superior	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Se ejecutara por grupo de a 4 niños el test de abdominales x 30seg	test abdominal		Plan de clases 2 diario de campo y evaluación British
	Conocimiento del cuerpo Musculos de tren inferior	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Se ejecutara por cada niño de a dos saltos la segunda medida sera la	test de salto de longitud o vertical		Plan de clases 3 diario de campo y evaluación British
	Saltar	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Se ejecutara por cada niño de a dos saltos la segunda medida sera la	test de salto horizontal		Plan de clases 4 diario de campo y evaluación British

*Fuente: Elaboración propia vista desde (Sánchez Bañuelos, 1992)*

### 2.8.2 Ejecutar

Durante esta fase se empieza aplicar según Fernando Bañuelos citando otros autores la segunda categoría, en el cual entran las tareas que pueden ser clasificadas de manipulativas como golpear, pasar y conducir (1992, pág. 136) En esta categoría se aplican juegos de uno contra uno, colectivos, actividades y ejercicios que involucran la fuerza. De igual forma se realiza un trabajo con las

habilidades perceptivo motrices esto, se va lleva a cabo durante 8 clases de las cuales se realizan su plan de clases, su diario de campo y la evaluación del British Council.

*Ilustración 7 Fase 2 cronograma (Ejecutar)*

Ejecutar	Habilidades y destrezas básicas con iniciación a las tareas motrices específicas	Equilibrio	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos de equilibrio, ejercicios y actividades	Fuerza superior	Actividades, juegos y ejercicios	Plan de clases 5 diario de campo y evaluación British
		Lateralidad	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos de saltos, ejercicios y actividades	Fuerza inferior		Plan de clases 6 diario de campo y evaluación British
		Equilibrio y resistencia	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos en parejas, actividades	Fuerza media		Plan de clases 7 diario de campo y
		Giros	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos de carrera, circuitos actividades individuales	Estimulación Fuerza resistencia		Plan de clases 8 diario de campo y evaluación British
		Pasar	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos en grupos, actividades y ejercicios	Estimulación Fuerza velocidad		Plan de clases 9 diario de campo y evaluación British
		Golpear	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos de parejas, uno contra uno, colectivos	Estimulación Fuerza abdominal		Plan de clases 10 diario de campo y evaluación British
		Conducir	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Colgados, juegos individuales, colectivos	Estimulación Fuerza resistencia		Plan de clases 11 diario de campo y evaluación British
		Consolidación de las habilidades y destrezas motrices	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Juegos individuales, en grupos, uno contra uno	Estimulación Fuerza resistencia		Plan de clases 12 diario de campo y evaluación British

*Fuente: Elaboración propia vista en (Sánchez Bañuelos, 1992)*

### 2.8.3 Observar

En la última fase, se combina la fuerza con las habilidades perceptivo motrices y se da una estimulación a las tareas motrices específicas como lo son, pases a la derecha, golpear a la izquierda, conducir hacia adelante; esto según Hipólito Camacho se dan dentro de los contenidos generales de la educación física (2003, pág. 184) también, se toman las evaluaciones que se realizaron durante cada clase para visualizar que aspectos son los más relevantes a nivel social, motor y cognitivo por otro lado, en cada una se aplican los postest que sirven para tener un soporte más de si se logra generar una estimulación de la fuerza en los niños de tercer grado y por último se culmina el proceso con una retroalimentación del trabajo hecho durante el semestre con los

niños de tercero y se finaliza con una clase de pre deportivos para dar paso al siguiente ciclo de la educación física.

*Ilustración 8 Fase 3 cronograma (Observar)*

Observar	Reconocimiento Derecha, izquierda, adelante, atrás	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Se ejecutara por grupo de a 4 niños el test de abdominales x 1min	Test abdominal	Actividades, juegos y ejercicios	Plan de clases 13 diario de campo y evaluación British
	Explorar las maneras de ejecutar la lateralidad.	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Se ejecutara por cada niño de a dos saltos la segunda medida sera la	Test de salto		Plan de clases 14 diario de campo y evaluación British
	Consolidación lateralidad con las h.mb y h.m.e	Asignación de tareas, resolución de tareas, inclusión	Se ejecutara por cada niño de a dos saltos la segunda medida sera la	Test de abalokov		Plan de clases 15 diario de campo y evaluación British
	Pre deportivos	Asignación de tareas	Se observa el comportamiento físico, social y cognitivo	Evaluación		Plan de clases 16 diario de campo y evaluación British

*Fuente: Elaboración propia vista en (Camacho Coy, 2003) y (Sánchez Bañuelos, 1992)*

## 2.9 Propuesta didáctica

### “ESTIMULACIÓN DE LA FUERZA RESISTENCIA EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”

#### 2.9.1 Introducción

La presente propuesta se plantea en el colegio IED nueva constitución jornada mañana y va dirigida a ciento diecinueve (119) niños de tercero de primaria que conforman los grados 303 y 304, el promedio de edad de estos estudiantes está entre los 8 y 11 años de edad. Sus características se basan en un 10% de niños tiene obesidad y el 50% no practica deporte o ejercicio en horas extra curriculares.

Esta propuesta didáctica permite que se convierta la estimulación y trabajo de fuerza en un espacio fundamental en la clase de educación física de igual forma, articulando los contenidos de ambas para un proceso de educación confiable, lúdico y enriquecedor en el proceso de enseñanza - aprendizaje y así contribuir a un desarrollo óptimo del cuerpo humano.

Adicionalmente, se busca disminuir la brecha que existe en el proceso de enseñanza de las capacidades físicas en niños enfatizado en la fuerza y también, en reducir la desinformación que se presenta en los docentes de educación física frente al trabajo de fuerza en edades tempranas y, por último, en presentar un nuevo recurso para mejorar y promover el trabajo de fuerza focalizado en el desarrollo óptimo del cuerpo humano y los beneficios en la salud.

### **2.9.2 justificación**

La presente propuesta busca estimular la fuerza en edades tempranas, por medio de los contenidos de la educación física con el objetivo de poder brindar herramientas que ayuden a informar a los docentes de esta área sobre la importancia que tiene en el desarrollo motor, social y psicológico en los niños, apoyándose en los juegos de competitividad,

Por ende, en el campo académico esta propuesta ayuda a fomentar que los niños presten interés en el trabajo de fuerza ya que cuida, mejora su salud y contribuye a un desarrollo motor mejor por parte, el educando en prestar más interés en el tema de la fuerza, eliminar esa concepción negativa que se tiene y dar unos campos de manejo sobre esta propuesta que puedan implementar con la calidad y respetando los principios de cada participante.

### **2.9.3 Objetivos**



Estimular la fuerza en los niños de 8 a 11 años de edad del grado tercero en el colegio IED nueva constitución por medio de los juegos cumpliendo las normas del desarrollo psicomotor de cada individuo y articularlos con los contenidos de la educación física.

#### **2.9.4 Objetivos específicos**

- Realizar actividades, juegos y ejercicios que estimulen la fuerza resistencia en los niños grado tercero
- Estimular la fuerza resistencia en los niños de grado tercero
- Generar interés hacia la práctica de la fuerza para mejorar la salud
- Conocer y aceptar los cambios emocionales, físicos y sociales en la aplicación de las actividades, juegos o ejercicios de fuerza.
- Evaluar los resultados obtenidos frente a la estimulación de la fuerza

#### **2.9.5 Metodología**

El colegio IED nueva constitución plantea un modelo de aprendizaje constructivista el cual se tiene en cuenta para la aplicación de esta propuesta, que se basa según Piaget en un proceso de construcción interno, activo e individual es decir que los aprendizajes cambian, transforman y puede ser constante en el individuo pero se da según como lo vea y adquiera el estudiante. (Juana & Macedo, 2018, pág. 4)

Desde estas posturas de Piaget nacen nuevas teorías más enfocadas hacia la educación, como lo plantea David Ausubel el cual, el psicólogo y pedagogo norteamericano propone el “aprendizaje

significativo” (1976) y se encarga de “abordar todos y cada uno de los elementos, factores, condiciones y tipos que garantizan la adquisición, la asimilación y retención del contenido que la escuela ofrece al alumnado de modo que adquiera significado para el mismo”. (Rodríguez Palermo, 2008)

Por ende, para que se de este aprendizaje se tiene en cuenta, primero la caracterización de los estudiantes del grado tercero, que cosas les parece divertidas, que les gusta de la clase de educación física, que les gustaría hacer durante la clase; Segundo: las condiciones como la aptitud de los estudiantes, la presentación de clases novedosas, sesiones donde siempre este presente el niño tercero, la facilitación, es decir que el material que se le entregue, la explicación de juegos, actividades o la explicación de los temas de fuerza vayan adaptados a su estructura cognitiva y por último, la asimilación o sea que exista un significado de estimular la fuerza para la vida de ellos, puede ser a nivel de salud o emocional.

Por otro lado, los contenidos de la enseñanza según la edad de los estudiantes se encuentra necesario trabajar hacia el desarrollo de las habilidades motrices resultantes de la combinación de más de una habilidad básica (presentan un mayor nivel de dificultad y concreción) (Talero, 2018) esto va entrelazado con la tendencia de la sociomotricidad de Pierre Parlebás ya que, trabaja la acción motriz y la conducta motriz, con el fin de conformar un ser que por medio de la educación motriz se relacione mejor con su entorno, una definición que podemos encontrar sobre esta tendencia es:

La sociomotricidad reúne el campo y características de las prácticas correspondientes a las situaciones socio motrices. El riesgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción o comunicación motriz implicada en la realización de una acción motriz. El eje central de

la sociomotricidad es la relación que establece la persona que actúa con los demás interventores mediante el juego. (Parlebás, 2008)

Por esta razón, la propuesta se transportará en eje fundamental de esta tendencia ya que, los roles del estudiante se basan en ejecutar una acción motriz y conducta motriz, pero necesita la interacción de otro sujeto y durante los ejercicios y juegos de fuerza en la mayoría, se necesita del apoyo, interacción y comunicación entre compañeros para llegar a la ejecución, es decir, que existe una participación propositiva y participativa.

Por otro lado, participan activamente en estas actividades y “construye relaciones psicomotrices, sociales y priorizando sus dimensiones motriz, cognitiva, afectiva y social”. (Rosas Tibabuzo & Hernández Navarro, 2013)

De modo similar, la acción del profesor en la sociomotricidad durante la clase de educación física es dejar expresar a los estudiantes, (si se siente tristeza, alegría, incapacidad, miedo) su imaginación (nuevos juegos, ejercicios, formas de jugar, movimientos diferentes) y dar la posibilidad de comportarse socialmente, (saludos, amistades, amigos).

Esto se da por medio de la comunicación, juego y actividades deportivas debido a que Parlebás (2008) define que, el desarrollo del lenguaje corporal mediante las acciones motrices puede hacer en el niño “resolver problemas de naturaleza cognitiva y motriz, es así como esta interacción entre docente-alumno va acompañado con los juegos puesto que son un medio para el crecimiento, desarrollo y maduración”. (pág. 56)

Ahora bien, esta propuesta se basa en la tendencia de la “Praxiología motriz” del mismo doctor Parlebás que se fundamenta en “el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada” (Parlebás, 2001). Por lo tanto, en

(1995) nos dice que esta tendencia permite analizar todas las formas de actividad física sean estas individuales. Y es así como se utilizan juegos en solitario, uno contra todos, duelos individuales y ejercicios físicos individuales, es decir, deportes de conjunto, juegos de todos contra todos por equipos y juegos de cooperación, esto en todos los modelos posibles. (saraví, 2018, pag. 15).

Esta investigación se lleva acabo con el estilo de enseñanza asignación de tareas el cual implica generar mayor autonomía en los alumnos dentro del proceso de aprendizaje (Campos , 2015) es así, como se presenta actividades a manera de juego como por ejemplo: la lechuga, el pisar la línea, sostenerse en un pie entre dos, etc.

En este estilo los alumnos tienen la libertad de ejecutar la acción de movimiento cuando lo deseen y por esto adquieren mayor libertad en la toma de decisiones y a su vez el docente está pendiente de generar una evaluación formativa, como por ejemplo: se colocan ejercicios de fuerza resistencia que requieren de un proceso para generar una estimulación adecuada y para ello se les da un tiempo y la técnica correspondiente y los niños tomas las acciones que crean pertinentes para la aplicación de la tarea.

*Tabla 7 Aplicación estilo de enseñanza asignación de tareas*

ROL	PRE-IMPACTO	IMPACTO	POST-IMPACTO
Docente	El docente toma tres decisiones, el contenido a tratar, una decisión acerca del tema y una decisión sobre el diseño de programa como el plan de clases sobre la estimulación de la fuerza	El docente plantea las actividades, el profesor puede aceptar la posibilidad de nuevos diseños dentro de contenidos que fueron previamente concebidos (en estilos anteriores) como fijos.	Siempre y cuando el niño se encuentre retroalimentado y encuentre solución a las actividades de fuerza pondrá a prueba nuevas decisiones acerca de su producto final
		En la fase de impacto el alumno decide cuáles de las soluciones	El alumno evalúa las soluciones descubiertas, preguntándose a sí

Estudiante	En esta fase el niño no tiene implicación	divergentes son aplicables al problema, buscando las respuestas alternativas para solucionarlo.	mismo ¿Responde mi solución al problema? ¿Solucionó mi respuesta el problema?.
------------	---	---	--

*Fuente: elaboración propia tomada de (Mosston & Ashworth, 1986) & (Campos , 2015)*

Otro estilo de enseñanza es la inclusión que según Mosston (1986) consiste en generar una autonomía en los alumnos dentro de los procesos de aprendizaje, consiste en introducir una concepción diferente del diseño de tareas esto quiere decir “Construir múltiples niveles de ejecución, pero con una misma tarea. esto traspasa al alumno una decisión que no podía tomar” (pág. 138) ya que, durante el trabajo de la fuerza se genera una exclusión por parte de géneros, se observa que varias actividades que se emplean en esta capacidad tienden a ser solo para hombres debido a una concepción que se ha adquirido, como por ejemplo, “las niñas no tienen fuerza y su capacidad no las deja realizarla” o “las mujeres pierden su toque femenino si hacen ejercicios de fuerza” concepciones que se han venido dando a través del tiempo y esta es una razón, para articular el estilo de enseñanza de inclusión con la estimulación de la fuerza.

Por otro lado, este estilo busca que cada estudiante pueda participar, sugerir alternativas y favorecer a nivel individual sus capacidades puesto que, los objetivos de la inclusión son: “la inclusión de los alumnos, buscar una realidad que se acomode a las diferencias individuales, la oportunidad de participar según el propio nivel de ejecución y la oportunidad de disminuir el nivel de exigencia para tener éxito en la actividad”. (Mosston & Ashworth, 1986, pág. 140)

La selección y diseño de contenidos se maneja sobre un programa individualizado diseñando múltiples niveles de tarea dentro del tema a tratar; esto quiere decir que en los trabajos de fuerza

resistencia se respeta las capacidades físicas de cada estudiante, evitando la exclusión por parte de niños a niñas o viceversa.

Este estilo se divide en 3 fases pre impacto, la cual el profesor toma el rol y comenta las pautas que deben considerar importantes, el objetivo de la clase y reglas entre otras; luego está la fase de impacto, la cual se relaciona en un nivel inicial de ejecución, ejecutar la tarea, valorar su propia ejecución según los criterios establecidos y decidir si hay o no otro nivel deseado o adecuado. Y por último el post impacto, los alumnos se autoevalúan su esfuerzo y trabajo durante la clase, para terminar con una reflexión y un feedback que ayuda a tener claridad sobre la aplicación. En el siguiente cuadro se explica detalladamente:

*Tabla 8 Aplicación estilo de enseñanza Inclusión*

ROL	PRE-IMPACTO	IMPACTO	POST-IMPACTO
Docente	Se realiza un programa individual donde los ejercicios de fuerza están pensados para la ejecución de niñas y niños donde todos altos, bajos, delgados y en sobre peso puedan realizar las tareas propuestas	El profesor está observando como el niño ejecuta las tareas como jalar, empujar, saltar, mantenerse en la posición para que no pierda la esencia del ejercicio y orden del programa	Se realiza un feedback a cada niño de como ejecuto las tareas y de cómo tomo las decisiones para favorecerse en la realización estas mimas
Estudiante	En este fase el niño no tiene implicación	El niño decide sobre el nivel de ejecución de la tarea si desea halar, empujar, saltar con otra persona, empujar de distintas maneras sin cambiar la tarea propuesta por el docente.	Los niños toman su decisión antes de la realización de los ejercicios de fuerza en clase, para saber si se sienten más satisfechos en poder halar con más fuerza, empujar o mantenerse más tiempo. Y a lo último, se pregunta si se sintieron bien o mal durante la actividad

*Fuente: Elaboración propia tomada de (Mosston & Ashworth, 1986)*

Por esta razón, este estilo será utilizado como enfoque pedagógico para esta investigación ya que se trabajar la fuerza a nivel individual o cada ejercicio se adaptará a las necesidades de los estudiantes sin tener la insuficiencia de excluir por no tener “fuerza”, porque se siente poco fuerte, o no cree capaz de hacer alguna actividad.

#### **2.9.6 Instrumento de evaluación**

- Los diarios de campo que nos dan un análisis más profundo sobre lo que sucede en cada sesión de clase.
- Formato general de observación y evaluación del maestro en formación asignado por el programa escuelas formadoras y maestros de maestros del British Council (Efmma).
- Los posttest de abdominales por 30 segundos, el segundo el posttest de salto horizontal y el posttest de salto vertical.

#### **2.9.7 Recursos**

Balones, colchonetas, aros, estacas, pelotas, lazos etc.

### **3. Análisis y discusión de resultados**

#### **3.1 Alcances o resultados esperados relacionados con aspectos didácticos**

Por medio de las formas de juego se espera que los alumnos de tercero de primaria del IED nueva constitución alcancen a superar las medidas de diferentes test de fuerza y comprendan que no abra repercusiones a nivel, óseo, muscular motriz y salud. La enseñanza didáctica de las diferentes formas de juego ayudara a el aprendizaje sobre la fuerza (empuje, halar, trepar, saltos etc.) esperando que alumnos y profesores evidencien la importancia de estimular la fuerza en primaria.

#### **3.2 Resultados formato de evaluación British Council**

Durante las clases se hizo la respectiva autoevaluación educativa de cada sesión de clase. A medida de cada autoevaluación la siguiente práctica se mejoraba lo que en la anterior clase pudo haberse hecho o se debió hacer. Como resultado importante se ve la mejora o lo que salió bien de cada sesión siendo autónomo de lo que salió bien y lo que salió. Debido a las preguntas a responder en el formato las cuales son: que salió bien. Indispensable, podría, debería. En las primeras clase priorizaba demasiados ítem de que podría mejorar y que se debió hacer, al final de la practica ya priorizo la pregunta de qué salió bien, exaltando en gran mayoría las cosas positivas de la clase.

#### **3.3 Resultados diario de campos**

Dentro del proceso de la propuesta didáctica se recolectaron 16 fichas de observación de las cuales se tenían los siguientes descriptores: Motor (contracciones) de las cuales se analiza que en la mayoría de estos instrumentos se presentan contracciones excéntrica, concéntrica, isométricas y



auxotónica ya que, era un requisito primordial que en cada ejercicio hubiera una flexión o extensión de ciertos músculos por el cual, se generaban contracciones de este tipo.

Por otro lado, la duración es primordial para general fuerza resistencia de la cual la mayoría de las fichas de observación muestran que las actividades, juegos y ejercicios tiene un tiempo de 30 segundos pero, en otras el tiempo se supera por el tipo de actividad y activismo manifestado de manera natural y por ende se evidencia mayor trabajo de fuerza resistencia.

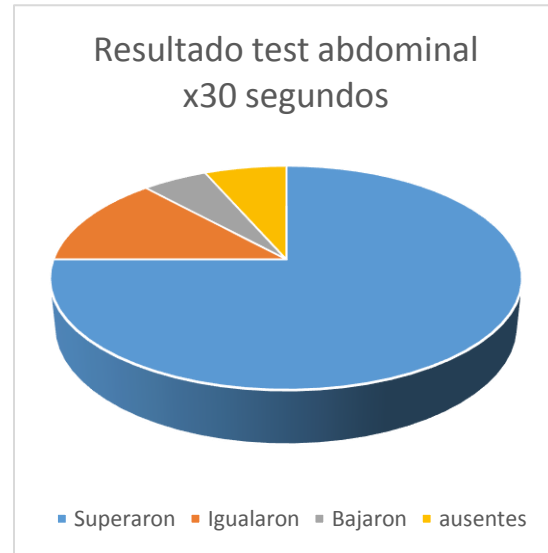
El otro descriptor de los diarios de campo era el cognitivo el cual, la mayoría de estudiantes les gustaba la relación que había entre la fuerza y las clases de educación física, también comprendieron que la fuerza no es levantar pesas, tener músculos grandes y tampoco mover objetos grandes. También, entienden que es la fuerza dentro de la clase de educación física y los contenidos de lateralidad, saltos, equilibrio entre otros.

El último descriptor era el social, lo cual permitió que a través de la fuerza existiera más respeto hacia las niñas ya que en los juegos y actividades los niños creían que iban a ganar por ser hombres pero se daban de cuenta que las mujeres igualaban e incluso superaban su fuerza y por esta razón había más respeto y admiración hacia las niñas.

### **3.2 Resultados posttest de abdominal por 30 segundos**

En la siguiente gráfica post test se puede observar como la mayoría de estudiantes (color azul) superan la marca del test es decir que se está presentando una mejoría en la fuerza abdominal que repercute en el fortalecimiento de los músculos como transverso abdominal, recto del abdomen, oblicuos internos y extorno, lumbares entre otros, y por ende proporcionan beneficios para cualquier edad ya que permiten tener más funcionalidad en los movimientos cotidianos (alzar cosas del piso, mantener una buena postura al sentarse, mantener el equilibrio etc.) y a la vez sirve como apoyo al peso corporal a partir de la estabilidad de la región lumbo-pelvica es decir mayor estabilidad en la columna vertical. (Dueñas Lugo, 2016, pág. 64).

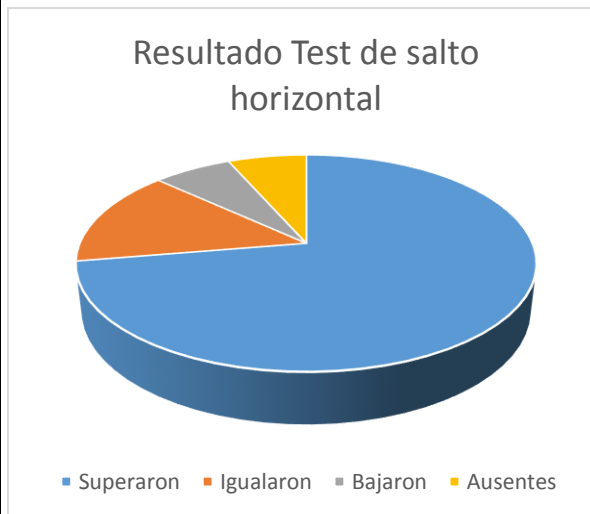
*Gráfica 1 Resultado posttest abdominal por 30 segundos*



### 3.3 Resultado posttest salto horizontal

En los resultados arrojados por los posttest salto horizontal se puede observar que se estimuló la fuerza ya que la mayoría de niños superaron su marca, como nos muestra la gráfica en color azul. Cabe resaltar que, si se nota un cambio en un porcentaje significativo en los niños que mejoraron el salto y por ende un mayor fortalecimiento en músculos de tren inferior y superior como cuádriceps, isquiotibiales, glúteo mayor. Glúteo menor y gastrocnemios. Cabe resaltar que también se observa que los estudiantes mejoraron la técnica adecuada de saltar sus fases y seguridad a la hora de ejecutarlo.

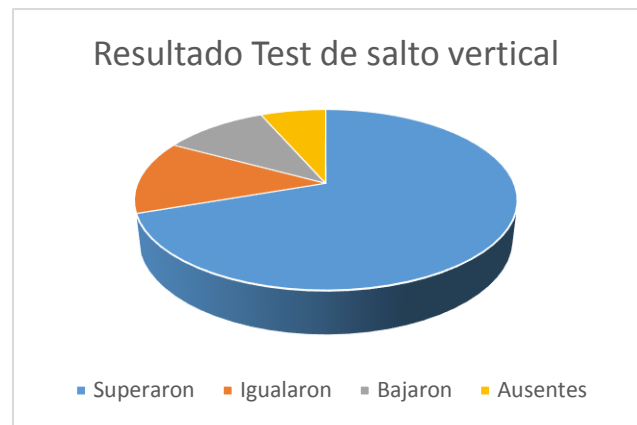
*Gráfica 2 Resultado posttest de salto horizontal*



### 3.4 Resultados posttest de salto vertical

Durante este posttest se pudo observar que la mayoría de estudiantes superaron su medida del primer salto algunos se mantuvieron y muy pocos bajaron su marca, es decir que la fuerza en piernas y brazos aumento de una forma no tan significativa pero se observa un mayor fortalecimiento en músculos como cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gastrocnemios repercutiendo en la salud de las articulaciones como rodillas disminuyendo el impacto ya que ayuda a mantener más su peso corporal de igual forma su estabilidad al correr, caminar y saltar.

*Gráfica 3 Resultados posttest salto vertical*



### 3.5 Conclusiones

En el desarrollo de la propuesta que permita la estimulación de la fuerza en los alumnos de tercero de primaria del IED nueva constitución, se encontró una serie de aspectos entre los cuales se resaltan:

- En cuanto a la identificación del estado de la fuerza en los niños de grado tercero del Colegio Nueva Constitución, por medio de entrevista, encuesta, test, diarios de campo y evaluación del British Council se puede analizar que existe una fuerza adecuada y que estos instrumentos se pueden utilizar para obtener diagnósticos a nivel motor, cognitivo y social.
- Los alumnos de la práctica investigativa III no tienen la suficiente experticia acerca la fuerza muscular en primaria. Todo esto es debido a los resultados que arrojó la aplicación de la encuesta realizada
- La propuesta didáctica fue acertada debido al ordenamiento de las temáticas de la educación física junto con la inclusión de la fuerza en estas; debido al buen control de los parámetros de seguridad que se llevó a cabo en las clases.
- En cuanto a la aplicación de los test se concluye que los niños y niñas de tercero de primaria pueden realizarlo de forma adecuada sin presentar lesiones a nivel abdominal, miembros superiores e inferiores.
- Siguiendo los esquemas del libro el desarrollo de la fuerza en el niño, los alumnos presentan un buen estado de la fuerza, puesto que los estándares de los test cumplen con el requerimiento físico de la población trabajada

- A la edad de 7 a 10 años los niños y niñas pueden realizar trabajos de fuerza muscular siempre y cuando este programada, supervisada por un experto. Teniendo en cuenta los parámetros de seguridad tales como ejercicios sin pesas, no priorizar la fuerza explosiva y la fuerza máxima.
- Los juegos propuestos favorecen la estimulación debido a que el tiempo de 30 segundos y más cumplen con estimular la fuerza resistencia al igual, ayuda a la interacción personal, dual y en grupos, los cuales permiten un acercamiento social entre compañeros y géneros.
- Dentro de la propuesta didáctica se puede concluir que las temáticas que aborda la educación física se puede entrelazar con el trabajo de fuerza por medio de ejercicios, actividades o juegos, ya sea desde la coordinación, lateralidad, saltos, agarrar, atrapar y demás.
- El trabajo de fuerza en niños de tercer grado no es tenido en cuenta por los profesores de educación física para aplicarlo dentro de las clases debido a que, la indagación de contenidos sobre el estudio del trabajo de la fuerza en niños existe pero su compartición no es evidente a nivel nacional.

## Bibliografía

- Abella, C. (Marzo de 2017). *Métodos de entrenamiento de la fuerza en niños y consideraciones a tener en cuenta en su aplicación*. Obtenido de Secretaria autonómica de deporte: <https://goo.gl/jJGpaZ>
- Araya, V., Alfara, M., & Andonegui, M. (2007). Constructivismo, orígenes y perspectivas. *Laurus*, 76-92.
- Baena Extremera, A. (21 de junio de 2011). *ANÁLISIS DEL CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN PRIMARIA Y SECUNDARIA*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia: <https://goo.gl/mqqIjh>
- Ballesteros, A., Pérez, F., & Villar, V. (2005). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. *Revista española de salud pública*, 443-449.
- Bertolano, F. (2014). Entrenamiento de la fuerza con sobrecarga en niños prepuberes. Argentina.
- Bisquerra Alzina, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La muralla.
- Blázquez Sánchez, D. (2006). Pero ¿Qué entendemos por educación física? En D. Blázquez Sánchez, *La educación física* (págs. 34-37). Barcelona: INDE.
- Camacho Coy, H. (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Armenia: Kinesis.
- Campos, A. (19 de 07 de 2015). Los estilos de enseñanza de la educación física como herramienta educativa en primaria. Navalmoral de la mata.

- Cappa, D. (2008). Entrenamiento de sobrecarga en niños. *Archivos de medicina del deporte*, 289-299.
- Carvajal, M. (2009). *La didáctica de la educación*. Obtenido de Academia: [http://www.academia.edu/8008401/LA\\_DIDACTICA\\_EN\\_LA\\_EDUCACION](http://www.academia.edu/8008401/LA_DIDACTICA_EN_LA_EDUCACION)
- Cheung, F., Iliescu, D., & Bartram, D. (12 de Marzo de 2018). *International test commission*. Obtenido de El uso del test y otros instrumentos de evaluación en investigación: [https://www.intestcom.org/files/statement\\_using\\_tests\\_for\\_research\\_spanish.pdf](https://www.intestcom.org/files/statement_using_tests_for_research_spanish.pdf)
- Chulvi, I., & Pomar, R. (11 de Mayo de 2011). *Alto rendimiento, ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*. Obtenido de Entrenamiento de la fuerza adecuado a los niños en edad prepubertad: <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-adecuado-a-los-ninos-en-edad-prepuberta/>
- Conde Cortabitarte, I. (2016). Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister*, 97-99.
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: INDE.
- Dubos, R. (1956). *Conceptos basicos preliminares*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html>
- Dueñas Lugo, L. (2016). Valoración de la fuerza resistencia en estudiantes de 7 a 18 años de colegios distritales de la ciudad de Bogotá por medio del test de abdominales en 30 segundos. Bogotá, Colombia.

Duperly, J. (Marzo de 2014). *Jhon Duperly* . Obtenido de Mejor el ejercicio areóbico o de fuerza?:  
<http://johnduperly.com/blog-ejercicio-aerobico-o-de-fuerza-que-es-mejor/>

Font Lladó, R. (2006). Concepto de educación física hoy. En R. Font Lladó, *Preparación de oposiciones área educación física primaria* (págs. 24-26). Barcelona: INDE.

Galeno. (129 D.C). *Definiciones de salud*. Obtenido de  
[https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas\\_defsalu.pdf](https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdf)

García, A. (1999). *Didáctica e innovación curricular*. Sevilla: Pinela talleres graficos .

Gayte, E., & La Rosa, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 61-68.

Giuseppe Nérici, I. (1973). *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos aires: Kapelusz.

Guío Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO*, 77-86.

Hamill, B. (1994). Relative safety of weightlifting and weight training . *Journal of strength and conditioning* , 53-57.

Heyward, V. (2006). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Madrid: Médica panamericana.

Juana, N., & Macedo, B. (10 de Marzo de 2018). *Un currículo científico para estudiantes de 11 a 14 años*. Obtenido de Organización de estados iberoamericanos:  
<http://www.oei.es/historico/oeivirt/curricie/index.html>



Latorre, A. (2005). *La investigación acción, conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.

Lloyd, R., Faigenbaum, A., Stone, M., Oliver, J., Ian, J., & Moody, J. (26 de Mayo de 2016). *Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus*.  
Obtenido de British Journal of Sports Medicine: <https://goo.gl/bUA5wp>

López, J. F. (2013). *sportadictos*. Obtenido de sportadictos:  
<https://sportadictos.com/2013/10/entrenamiento-fuerza-ninos-consecuencias>

Lunari, J. (2002). *Apuntes del entrenamiento infantil*. Río tercero: Estudio blanco & berra.

Martínez Miguélez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Investigación en psicología*, 123-146.

Mehringer. (12 de Agosto de 2011). *Effects of resistance training in children and adolescents: a Meta-analysis*. Obtenido de British Journal of Sports Medicine: <https://goo.gl/qaxY81>

Mingo Sólis, R., & Adell Plá, L. (2012). *EDUCACIÓN FÍSICA. Contenidos Conceptuales. Nuevas Bases Metodológicas*. Barcelona: Paidotribo.

Montero, C. (2015). Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo, una actualización de los conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *SciCielo*, 1089-1090.

Mosquera Mateus, L. (2010). Tendencias de la educación física escolar, análisis desde la confrontación. *Lúdica pedagógica*, 116-121.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.

Parlebás, P. (2008). *Juegos deporte y sociedad. Léxico de praxeología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Passelli, A. (1971). *Conceptos básicos preliminares*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html>

Peña, G. (2015). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas. *Revista Andaluza de medicina del deporte*, 41-49.

planeación, S. d. (2017). *Proyecciones de población 2005-2015, según edades quinquenales y simples y por sexo*. Obtenido de Secretaria de planeación: <https://goo.gl/82Hg8v>

RAE. (16 de MARZO de 2018). *Diccionario RAE*. Obtenido de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=X7MRZku>

Rodríguez Palermo, L. (2008). *La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva*. Barcelona: Octaedro.

Rosas Tibabuzo, J., & Hernández Navarro, M. (2013). Enfoques epistemológicos de la educación física: una propuesta pedagógica y de gestión curricular de análisis para los programas de formación de licenciados en educación física en la ciudad de bogotá. Bogotá, Colombia.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *La didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: GYMNOS.

Sánchez, J., Martínez, A., & Gómez Marmol, A. (2014). Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *Revista de ciencias del deporte*, 113-120.

Saraví, J. (10 de Marzo de 2018). *Praxiología motriz y educación física, una mirada crítica*. Obtenido de Biblioteca virtual de educación física:

[http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/educacion\\_fisica/praxiologia.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/praxiologia.pdf)

Shaibi, G., Cruz , M., Ball, G., wiegensberg, M., & Salem, G. (2006). Effects of Resistance Training on Insulin sensitivity in overweighth latino adolescent males. *Colegio Americano de medicina deportiva*, 1208-1215. Obtenido de Colegio Americano de Medicina deportiva: <https://goo.gl/dwN1rn>

Sintes, À. (2008). *Medicina general integral* . La Habana : Ciencias medicas.

Talero, L. (20 de Marzo de 2018). *El deporte escolar*. (J. Rosas, Intérprete) Universidad libre, Bogotá, Colombia.


Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica* . Balderas: Limusa.


Vargas Jimenez, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Calidad en la educación superior*, 119-139.

Vasconcelos Raposo, A. (2005). *La fuerza, entrenamiento para jovenes*. Barcelona: Paidotribo.



## Apéndice

 <b>UNIVERSIDAD LIBRE</b> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA					<b>FORMATO PLAN DE CLASE</b>	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E.D Nueva Constitución			CLASE No. 1		FECHA: Jueves 22 / febrero / 2018	
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales			DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ, IVAN GUTIÉRREZ			
TEMA: Habilidades perceptivomotoras y estimulación de la fuerza		CURSO: 303 & 304/2017 303/2018	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 65	No. SESIONES 16	
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Durante la clase de educación física se puede estimular las diferentes partes del cuerpo hacia la fuerza, sin dejar atrás los contenidos del área, en este caso la habilidad de agarrar y como esto contribuye a mejorar los motor y social de los niños.						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Fortalezca la habilidad de recepcionar con las diferentes partes del cuerpo	Recepciones con brazo derecho	Comando directo y asignación de tareas	Parte inicial:	8 min	Cancha de microfútbol	Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien las actividades con las diferentes partes del cuerpo Saber: Diferencia entre los tipos de recepción propiamente con las partes del cuerpo
	Recepciones con brazo izquierdo		Explicación del tema a tratar y las reglas de clase - Movilidad articular, estiramientos y elevación de la temperatura corporal con el juego del semaforo.			
	Recepcionar con ambos brazos		Parte central:			
	Agarrar Manipular diferentes tipos de pelota e ir pasandola en un círculo					
Reconozcan los beneficios de la fuerza de igual con la participación del cuerpo y que tipo de fuerza se trabaja	Fortalecer brazos, cuello, espalda, hombros y pectorales		Recepcionar diferentes tipos de pelotas con mano izq y dere, también con ambas manos y encajar con el cuerpo	8 min en total		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien los juegos cumpliendo el objetivo y hasta el tiempo estipulado
	Estimulación de la fuerza general		Juego pelea de gallos: en cunclillas empujar al otro compañero. Se realiza por 30seg una vez esten flex, las rodillas El rey: de a 5 niños en un círculo sacarse con las manos, de 15seg se sacan de las manos			Saber: Identificar los beneficios de la fuerza en esta edad y reconocen que tipo de fuerza
	fuerza resistencia, rapido, coordinación		Botella inestable: en gurpo de 5 forman con los pies extendidos no dejan caer a un compañero que esta de pie, 4 veces Tiro con palo: En parejas con un palo sentados y pies extendidos halar el palo por 30 seg x 6 y desc 15 seg	10 min		
Predisponer del respeto	Respeto humano: Entender, escuchar y venerar a compañeros y profesores		Juego final: No soltar el gallo, cada uno coge de la cintura al otro y trata de correr y no soltarlo 30seg x 6 cambiando de compañero y des 15seg	6 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento a las indicaciones y fomenta el respeto hacia sus compañeros
			Parte final:			
Explore manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de caerse o estrellarse, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		Vuelta a la calma, retroalimentación y nota evaluativa grupal	7 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES			

		<b>UNIVERSIDAD LIBRE</b>			<b>FORMATO PLAN DE CLASE</b>	
<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>		<b>COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</b>				
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 2				
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ				
TEMA: Qué es la fuerza y que tipos existen		CURSO: 303, 304	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 65	No. SESIONES	
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? El aprendizaje que los niños tienen reconociendo una de las partes de su cuerpo, una cualidad física y el test nos informa el nivel de fuerza en el que pueden estar los niños y así reconocer que falencias hay dentro del grupo para analizar si es viable el proyecto						
<b>QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?</b>	<b>QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?</b>	<b>QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?</b>	<b>QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?</b>	<b>TIEMPO ACTIVIDAD?</b>	<b>QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?</b>	<b>¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?</b>
Reconozcan qué es fuerza	La fuerza como la capacidad de mover o sostener una resistencia	Comando directo y asignación de tareas	Parte inicial:  Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , explicar oral y visualmente que es fuerza y los tipos que se pueden trabajar en su edad	10 min	Salón de clases	Saber: Identificar que es la fuerza que tipos hay y cuales se puede trabajar en esta edad.
Interpreten que tipos de fuerza existen y cuales se pueden trabajar en su estadio de edad	Fuerza general, fuerza resistencia y fuerza velocidad		Parte central:  Seleccionar los musculos explicados en clase, en una hoja donde se ecuentrar dibujado el cuerpo humano	8 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien la actividad de musculos y el test abdominal hasta el tiempo estipulado
Identifiquen que parte del cuerpo se trabaja en la aplicación del test abdominal	Musculos especialmente estimulados son abdomen, oblicuos y lumbares.		Seleccionar los musculos explicados en clase, en una hoja donde se ecuentrar dibujado el cuerpo humano	40 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento a las indicaciones y fomenta el respeto hacia sus compañeros
Test abdominal	La técnca adecuada		Aplicación de test abdominal por 30 segundos: Se pasan de a 5 niños a las colchonetas y con ayuda de los compañeros se cuentan la abdominales que realiza de forma adecuada durante los 30 seg.	5 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
Predisponer del respeto	Respeto humano: Entender, escuchar y venerar a compañeros y profesores		Parte final:	Retroalimentación		
Exploreen manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, mierdo: de caerse o estrellarse, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada					
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES			




**UNIVERSIDAD LIBRE**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA


**FORMATO PLAN  
DE CLASE**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 3		FECHA: Jueves 8 / Marzo / 2018	
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ			
TEMA: Qué es la fuerza y que tipos existen	CURSO: 303, 304	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 65	No. SESIONES	
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? El aprendizaje que los niños tienen reconociendo una de las partes de su cuerpo, una cualidad física y el test nos informa el nivel de fuerza en el que pueden estar los niños y así reconocer que falencias hay dentro del grupo para analizar si es viable el proyecto					

QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Reconozcan qué es fuerza	La fuerza como la capacidad de mover o sostener una resistencia	Comando directo y asignación de tareas	Parte inicial:	10 min	Salón de clases	Saber: Identificar que es la fuerza que tipos hay y cuales se puede trabajar en esta edad.
Interpreten que tipos de fuerza existen y cuales se pueden trabajar en su estadio de edad	Fuerza general, fuerza resistencia y fuerza velocidad		Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , explicar oral y visualmente que es fuerza y los tipos que se pueden trabajar en su edad			
Identifiquen que parte del cuerpo se trabaja en la aplicación del test de salto longitudinal	Musculos especialmente estimulados son cuadriceps, gluteo mayor y gemelos.		Parte central:	8 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien la actividad de musculos y el test de salto horizontal.
Test de salto horizontal	Test de salto horizontal		Seleccionar y colorear los musculos explicados en clase, en una hoja donde se ecuentrar dibujado el cuerpo humano			
Predisponer del respeto	Respeto humano: Entender, escuchar y venerar a compañeros y profesores		Aplicación de test salto horizontal Se pasan de a 3 niños a la zona demarcada y con ayuda de los compañeros se verifica que hagan bien el salto	40 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento a las indicaciones y fomenta el respeto hacia sus compañeros
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, mierdo: de caerse o estrellarse, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		Parte final:	5 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
			Retroalimentación			
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES			

 <div> <b>UNIVERSIDAD LIBRE</b>  FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA </div>				<b>FORMATO PLAN DE CLASE</b>		
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución			CLASE No. 4			
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel González Robayo			DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ			
TEMA: Qué es la fuerza y que tipos existen		CURSO: 303, 304	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 65	No. SESIONES	
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? El aprendizaje que los niños tienen reconociendo una de las partes de su cuerpo, una cualidad física y el test nos informa el nivel de fuerza en el que pueden estar los niños y así reconocer que falencias hay dentro del grupo para analizar si es viable el proyecto						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	TIEMPO ACTIVIDAD ?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Propiciar la habilidad de saltar y sus diferentes fases	Despegue: Impulsar el cuerpo con los pies hacia algun lugar	Comando directo y asignación de tareas	Parte inicial:	6 min	Salón de clases	Saber: Diferencien las fases del salto y los musculos de tren inferior
	Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , explicar oral y visualmente las fases del salto					
	Vuelo: Acción del cuerpo en la cual queda suspendido por cierto tiempo		Parte central:	8 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien las actividad de salto, musculos y el test de salto horizontal.
Caida: Colocar los pies en punta amortiguando con flexión de rodillas	Carrera de canguros: Organizados en ileras con un saco entre las piernas. 20 seg x niño - grupos de 5 x 2 veces					
Identifiquen que parte del cuerpo se trabaja en la aplicación del test de salto horizontal	Musculos especialmente estimulados son cuadriceps, gluteo mayor, gemelos, biceps y deltoides		Espejo amigo: En parejas cada estudiante realizara un movimiento corporal enfocado hacia los saltos. 10 saltos cada niño x 2 veces	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento a las indicaciones y fomenta el respeto hacia sus compañeros
Test de salto vertical	Test de salto vertical		"Mantente": 4 Jugadores se la quedan y persiguen al resto, tratando de tocar a alguno. Por cada pie 15seg x 2veces	8min		
Predisponer del respeto	Respeto humano: Entender, escuchar y venerar a compañeros y profesores		Aplicación de test salto vertical Se pasan de a 3 niños a la zona demarcada y con ayuda de algunos compañeros se verifica que hagan bien el salto	60 min		
Exploreen manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de caerse o estrellarse, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		En parejas desestabilizar al compañero utilizando cada pierna 20 seg x 2 (cada pie)	4min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
			Circuito de saltos con palos, aplicando las fases de salto y diferente pies			
			Parte final			
		Retroalimentación				
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES			




 <div> <b>UNIVERSIDAD LIBRE</b>  FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA </div>				<b>FORMATO PLAN DE CLASE</b>		
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 5		FECHA: Jueves 22 / Marzo / 2018		
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ				
TEMA: Qué es equilibrio y que tipos existen	CURSO: 303, 304	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 110	No. SESIONES		
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio del equilibrio como se puede trabajar la fuerza general						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identifiquen los tipos de equilibrio	Equilibrio Estático: Controlar la postura sin desplazamiento	Comando directo y asignación de tareas	Parte inicial:	6 min	Salón de clases	Saber: Diferencien los tipos de equilibrio
	Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , explicar oral y visualmente de los dos tipos de equilibrio, Juego pollito ingles: 10 niños miraran si el resto del grupo se mueve					
Reconocer la fuerza resistencia y fuerza abdominal	Equilibrio Dinámico: Reacción de un sujeto contra la acción de la gravedad		Parte central:	8 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien la actividad de equilibrio en el tiempo estipulado
	La capacidad que tienen los musculos en mantener una tensión durante un tiempo. Estimular la zona abdominal		El flamenco: Realizar 10 posiciones de equilibrio sobre un pie x 30seg, ojos cerrados, apoyando manos etc			
Predisponer del respeto	Respeto humano: Entender, escuchar y venerar a compañeros y profesores		La paloma: Mantener 30seg la posicion sobre un pies semiflexionado, tronco flexionado al frente y la otra flexionada atrás	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento a las indicaciones y fomenta el respeto hacia sus compañeros
			Cono en la cabeza: Cargar un cono en la cabeza desplazando con zancada	8min		
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de caerse o estrellarse, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		Sigue la linea de la cancha en diferentes posiciones sin salirse de ella,	8 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
			Desplazarse y mantenerse con un pie lo más flexionado posible x30seg	4min		
			Parte final:			
			Retroalimentación			
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES			





**UNIVERSIDAD LIBRE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA**

**FORMATO PLAN  
DE CLASE**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Nueva Constitución		CLASE No. 6		FECHA: 12 / Abril / 2018		
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: IVÁN GUTIÉRREZ PARRA, SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA				
TEMA: Lateralidad	CURSO: 300	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16		
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Reconozcan las partes de lateralidad y la participación del cuerpo en relación con la fuerza	Diferenciar entre la derecha y la izquierda	Asignación de tareas	Parte inicial: Explicación del tema a tratar y las reglas de clase (Salón) - Movilidad articular, estiramientos y elevación de la temperatura corporal con el juego policías y ladrones	8 min	Cancha de microfútbol, conos	Saber: Identifica los tipos de lateralidad como derecha. Izquierda y la diferencias entre empujar y arrastrar
	Lateralidad con extremidades superiores e inferiores (brazos y piernas)		Parte central: Juego pasar el río, con diferentes partes del cuerpo y sosteniendo de 15 a 20 seg	10 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien los ejercicios y controla su cuerpo para aplicar correctamente la fuerza
	Diferencia entre empujar y arrastrar		Empujes y arrastres diferenciando los lados, ejecutando fuerza con apoyo de tren inferior y superior se realiza cada acción de a 30seg			
	Predisponer del respeto		Respeto humano: Entender, escuchar y venerar a compañeros y profesores	Cangrejos con variables, a un pie, lado derecho, izquierdo, adelante, atrás		10 min
Juego de sacar la lechuga				8 min		
Explore manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: al no poder arrastrar o dejarse empujar deberán ser tolerantes y aceptar las situaciones		Parte final: Vuelta a la calma, retroalimentación y evaluación grupal	7 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
			REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

		<b>UNIVERSIDAD LIBRE</b>			<b>FORMATO PLAN DE CLASE</b>			
<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>								
<b>COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</b>								
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 7		FECHA: Jueves 19 / Abril / 2018				
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ						
TEMA: Qué es equilibrio y que tipos existen		CURSO: Tercero	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16			
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio del equilibrio como se puede trabajar la fuerza general								
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?		
Identifiquen los tipos de equilibrio	Equilibrio Estático: Controlar la postura sin desplazamiento	Asignación de tareas	Parte inicial: Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , explicar oral y visualmente de los dos tipos de equilibrio, activación y actividad de fuerza de a parejas no dejar tocar el hombro, espalda y rodilla	6 min	Salón de clases	Saber: Diferenciar los tipos de equilibrio		
	Equilibrio Dinámico: Reacción de un sujeto contra la acción de la gravedad		Parte central: Los equilibristas: Por parejas o grupo de a 4 buscar varias posiciones con menos apoyos y que duren 30 seg o más				8 min	Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien la actividad de equilibrio en el tiempo estipulado
Reconocer y estimular la fuerza resistencia	La capacidad que tienen los musculos en mantener una tensión durante un tiempo		Juego: Twister	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento a las indicaciones y demuestra su autonomía hacia sus compañeros		
Inducir a la autonomía	Generar autonomía con la ayuda de los juegos		Actividad no dejarse sacar del aro de a un pie, ambos 30seg	8min			Expresa sus emociones de forma libre y natural	
Explore manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Miedo: por no mantener la posturas o de caerse o estrellarse. felicidad: Saber que lo realizo de manera adecuada		Tocar al compañero manteniendo el equilibrio de a un pie	8 min				
			Actividad de equilibrio con los ojos cerrados en diferentes posiciones	4min				
			Parte final:					
			Retroalimentación					
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES					

		<b>UNIVERSIDAD LIBRE</b> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA			<b>FORMATO PLAN DE CLASE</b>	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 8		FECHA: 26 / Abril / 2018		
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ				
TEMA: Conducir	CURSO: Tercero	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16		
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio del equilibrio como se puede trabajar la fuerza general						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identifiquen cuales son los tipos de conducción	Conducción visomanual	Asignación de tareas	Parte inicial:	6 min	Salón de clases	Saber: Diferenciar los tipos de conducción
	Conducción visopedica		Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , movilidad articular y por ultimo juego el monstruo			
Reconocer y estimular la fuerza resistencia	La capacidad que tienen los musculos en mantener una tensión durante un tiempo		Parte central:	8 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien las actividad y juegos de conducir durante el tiempo estipulado
			Cangrejos: de cubito dorsal elevar el tronco por medio de las manos y los pies y en la zona abdominal transportar un balon.			
Inducir a la autonomía	Generar auntonomía		Cabalito: Llevar a un compañero cargado y el que esta en la espalda lleva un balón haciendole rebotar	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento en la realización de las actividades y fomenta su autonomía
			En parejas en posición bipeda uno al frente del otro deben llevar un balon con el abdomen sin usar las manos	8min		
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de caerse o estrellarse, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		En parejas en posición bipeda, con apoyo de espalda deben llevar un balon en medio de las dos	8 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
			En trios transportar una persona en los antebrazos de los dos compañeros	4min		
			Parte final:			
			Retroalimentación			
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES				

	<h1>UNIVERSIDAD LIBRE</h1>				<h2>FORMATO PLAN DE CLASE</h2>	
	<h3>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</h3>					
	<h3>COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</h3>					
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución			CLASE No. 9		FECHA: 3 / mayo / 2018	
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales			DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ			
TEMA: Lanzamiento		CURSO: Tercero	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16	
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio de los lanzamientos como se puede trabajar la fuerza velocidad						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identifiquen que es Lanzamiento y de que maneras se puede ejecutar	Lanzamiento a mano derecha a mano izquierda, manos juntas, hacia arriba, hacia atrás, hacia adelante	Asignación de tareas	Parte inicial: Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , movilidad articular y por ultimo juego de relevos con	6 min	Salón de clases	Saber: Reconozcan de que maneras se puede lanzar
Reconocer y estimular la fuerza resistencia, y la fuerza velocidad	La capacidad que tienen los musculos en manterner un ritmo constante y tensión durante un tiempo		Parte central: en filas se debe pasar un balon por encima de la cabeza, por los lados y por debajo	12 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien las actividad y juegos de lanzamiento durante el tiempo determinado
Inducir a la autonomía	Generar auntonomía		En parejas pasar el balon haciendo un abdominal	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento en la realización de las actividades y fomenta su autonomía
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de ser golpeado, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		multilanzamientos en parejas	12 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
			En parejas uno esta sentado y el otro de pie, el que esta sentado pasarra el balon y se pondra de pie el rector se sentara y lo devolvera	8 min		
			Parte final:			
			Retroalimentación			
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES			



# UNIVERSIDAD LIBRE

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA

## FORMATO PLAN DE CLASE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 10		FECHA: 17/ Mayo / 2018				
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ						
TEMA: Lanzamiento		CURSO: Tercero	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16			
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio del equilibrio como se puede trabajar la fuerza general								
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?		
Fortalecer las maneras de golpear con los dos hemisferios	Goppear con mano o pies derechos o izquierdo	Asignación de tareas	Parte inicial: Explicación del tema a tratar y las reglas de clase , movilidad articular y por ultimo juego de relevos con balon	6 min	Salón de clases	Saber: Reconozcan de que maneras se puede golpear varios objetos		
Reconocer y estimular la fuerza resistencia, y la fuerza velocidad	La capacidad que tienen los musculos en mantener un ritmo constante y tensión durante un tiempo		Parte central: Con una bomba colgante tratar de golparla solo con las plantas del pie las cuales no deben tocar el suelo	12 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien las actividad y juegos de goppear durante el tiempo determinado		
Inducir a la autonomía	Generar a autonomía		Con la misma bomba tratar de tocarla con la cabeza (lumbar)	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento en la realización de las actividades y fomenta su autonomía		
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de ser golpeado, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		Golpear balones con piernas derechas y piernas izquierdas	12 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural		
			Con la bomba colgando y un compañero agarrandolo de los pies debera extenderse para tocar la bomba con la cabeza	8 min				
			Parte final:	5min				
			Retroalimentación					
REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES					



# UNIVERSIDAD LIBRE

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA

## FORMATO PLAN DE CLASE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 11		FECHA: 17 / Mayo / 2018				
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ						
TEMA: Lanzamiento	CURSO: Tercero	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16				
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio de golpear objetos como se puede trabajar la fuerza resistencia								
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?		
Consolidación de las habilidades y destrezas motrices básicas con iniciación a las específicas	Lanzamientos, golpeo, saltos, giros y recepcionar	Asignación de tareas	Parte inicial: Explicación del tema a tratar movilidad articular y por ultimo juego de relevos con balon	6 min	Salón de clases	Saber: Reconozcan de que maneras se puede golpear varios objetos		
Reconocer y estimular la fuerza resistencia, y la fuerza velocidad	La capacidad que tienen los musculos en manterner un ritmo constante y tensión durante un tiempo		Parte central: Sentados jugar al bobito	6 min		Hacer: Se esfuerza por ejecutar bien las actividad y juegos de gopear durante el tiempo determinado		
			En grupos llevar un balon en la zona abdominal saltando x 30seg	6 min				
			El tapete, transportar a un compañero el cual esta acostado una distancia que dure más de 30seg	8 min				
Inducir a la autonomía	Generar auntonomía		En trios el que esta alzado debera llevar un cono en la cabeza rep 5 veces	8 min		Ser: Escucha al profesor, esta atento en la realización de las actividades y fomenta su autonomía		
			Llevar el tesoro en grupos pasar el balon unicamente con los pies (acostados) rep 5	8 min				
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de ser golpeado, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		Parte final:	5min		Expresa sus emociones de forma libre y natural		
			Retroalimentación					
			REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR				ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	



# UNIVERSIDAD LIBRE

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA

## FORMATO PLAN DE CLASE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: IED Nueva Constitución		CLASE No. 12		FECHA: 24 / mayo / 2018		
DOCENTE TITULAR: Pedro Nel Gónzales		DOCENTE EN FORMACIÓN: SEBASTIAN PEREZ MOTAÑA, IVAN GUTIÉRREZ				
TEMA: Giros		CURSO: Tercero	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	No. DE ESTUDIANTES 40	No. SESIONES 16	
QUE RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON RESPECTO A SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN? Por medio de los giros como se puede trabaja o estimular la fuerza resistencia						
QUÉ APRENDIZAJES ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS?	QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Fortalezcan las maneras de hacer giros	Giros en contacto constante con el suelo	Asignación de tareas	Parte inicial:	6 min	Salón de clases	Saber: Realicen de manera correcta los giros
	Explicación del tema a tratar, movilidad articular, no dejarse tocar los hombros					
	Parte central:					
	Giros con agarre constante de manos		Giros en posición horizontal, juego de la lechuga por 30seg	8min		Hacer: Se esmera por ejecutar bien las actividad y juegos de girar durante el tiempo determinado
Giros con apoyos y suspensiones múltiples y sucesivos	Juego de relevos con giros, arrastre a un compañero que va haciendo un giro x5veces		8 min	Ser: Escucha al profesor, esta atento en la realización de las actividades y fomenta su autonomía		
Reconocer y estimular la fuerza resistencia, y la fuerza velocidad	La capacidad que tienen los musculos en mantener un ritmo constante y tensión durante un tiempo		Cargar a un compañero girando hacia los lados derechos e izquierdo por 30seg	10 min		Expresa sus emociones de forma libre y natural
Inducir a la autonomía	Generar a autonomía		Lanzar un objeto hacia arriba y girar para volverlo a coger	8 min		
Exploren manifestaciones emocionales de poder hacer las actividades	Ira: por no realizar alguna actividad, miedo: de ser golpeado, alegría: Saber que lo realizo de manera adecuada		Parte final:	5min		
			Retroalimentación			
			REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR			ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES



## DIARIO DE CAMPO # 1

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 22 de febrero de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Reconocer del grupo de trabajo	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
Motor: Reconocimos que existe dificultad en la manera adecuada de lanzar diferentes tipos de balón también se observa que algunos estudiantes tienen mejor fuerza que otros es miembros superiores		creen que los lanzamientos no estimulan la fuerza, puesto que se trabaja la fuerza con un peso elevado
Cognitiva: Los niños tienen claridad que durante el semestre se va trabajar la fuerza y sus diferentes tipos		Se observa que la fuerza según ellos es tener músculos con gran volumen
Social: Se observa que ya existen grupos formados de compañerismo y que se dividen entre solo niños y solo niñas		Entre estos grupos uno se caracteriza por tener mejores cualidades físicas (fuerza)

## DIARIO DE CAMPO # 2

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 1 de marzo de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Recolección de datos	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
<p><b>Motor:</b> Fuerza Los niños reconocen que existe una estimulación en la parte abdominal debido a el movimiento del tren superior de subir y bajar durante la ejecución del test por 30 segundos evidenciando la fuerza resistencia lo cual lo asocian a dolor y cansancio.</p>		Fuerza resistencia: Los niños ejecutan bien la abdominal durante los 30 seg lo cual indica que realizan este tipo de fuerza
		Contracción isosinetica: Se evidencia esta contracción debido a que existe una velocidad constante en el movimiento que realizan los niños para realizar la mayor cantidad de abdominales durante los 30 seg
<p><b>Cognitivo:</b> Los niños identificaron los musculos abdominal, oblicuos y lumbares en la actividad propuesta y reconocen que fuerza es la capacidad de mover un objeto, interpretandolo como levantar cosas pesadas, empujar algo o alguien, sostener una cartuchera arto tiempo</p>		Fuerza: como la capacidad de empujar, mover, levantar objetos o compañeros
<p><b>Generales:</b> Se observa que existe sobre peso en algunos estudiantes y que no logran ejecutar abdominales</p>		Salud: Según la tabla del indice de masa corporal algunos niños se encuentran en estado de sobrepeso

## DIARIO DE CAMPO # 3

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 8 de marzo de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Recolección de datos	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
Motor: Se pasa a un niño a la cinta medidora para la ejecución del test horizontal el cual maneja dos tipos de contracción excéntrica y concéntrica		Fuerza: Se ve reflejada la fuerza explosiva durante la ejecución del test horizontal para lograr una distancia
Cognitivo: Durante la ejecución del test se aclaran que están estimulando el tren inferior		Tienen claridad que el test realizado tiene que ver con un tipo de fuerza

## DIARIO DE CAMPO # 4

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 15 de marzo de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Estimulación de la fuerza resisntecia de tren inferior	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que interviene</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
Motor: Se realiza el juego de canguros los cual respeta el tiempo estipulado de 20seg ya que se realizo de a 5 personas y con una distancia mayor a 8mts cada niño alcanzo hacerlo 3 veces, Juego el espejo, lo cual es interprete un niños repitiendo los saltos que hace el otro compañero se realizo durante 30seg por niño y por 2 veces		Se evidencia la fuerza rapida y en mayor porcentaje la fuerza resistencia ya que realizan la actividades con un tiempo mayor a 20 seg, Se resalta la fuerza resistencia en diferentes maneras de saltos
Cognitivo: Aprendieron las fases del salto y los ejercicios de saltos estimulan la fuerza en musculos del tren inferior		Reconocen que la fuerza no solo se trabaja con pesos elevados o exteriores con el cuerpo
Social: Se reconoce que exite poca interacción entre niños y niñas		Piensen los niños que por ser de genero masculino poseen más fuerza pero al realizar las actividades se resalta que los igualan o superan

## DIARIO DE CAMPO # 5

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 22 de marzo de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>		
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
<p>Motor: El juego del flamenco lo cual consiste en sostener su peso sobre un pie y diferentes posiciones durante 30seg luego, equilibrio con cono desplazandose de una linea a otra realizando zancadas, caminando de lado derecho e izquierdo</p>		<p>Se evidencia la fuerza resistencia ya que se realiza varias posiciones que dura más de 30seg y la contracción isometrica</p>
<p>Cognitivo: Reconocen que es equilibrio estático y dinamico</p>		<p>Durante los ejercicios identifican que lo que se esta realizando desde la educación física y la fuerza debido al que el profesor realiza una retroalimentación constante</p>
<p>Social: La interacción entre niños y niñas no es buena y las ganas de salir al patio desorganizan un poco al grupo</p>		<p>Tanto niñas y niños terminan interactuando puesto que se divide en dos el grupo equitativamente</p>

## DIARIO DE CAMPO # 6

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 5 de marzo de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Trabajar el equilibrio estatico y dinamico con la fuerza	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
Motor: Se realizan actividades de jalar y empujar que involucran la lateralidad, juegos como sacar la lechuga que consiste el hacer fuerza para mover a un compañero que es una lechuga, el juego de cangrejos o animales lo cual es imitar los movimientos del animal hacia derecha, izquierda, adelante o atras.		Se evidencia la fuerza resistencia ya que se realiza varias posiciones que dura más de 30seg y la contracción isometrica, tambien fuerza explosiva en el juego de la lechuga por que de un empuje el niño logra cambiar de posición al compañero
Cognitivo: Se observa que los niños reconocen los tipos de lateralidad y la diferencia entre jalar y empujar.		Durante los ejercicios identifican que se esta realizando desde la educación física y la fuerza debido a que se realiza una retroalimentación constante de cada actividad propuesta
Social: Existe un buen acogimiento a los ejercicios en parejas y grupos de niños aunque se presenta un poco de desorden al salir del salón		Las niñas y niños resultan interactuando más puesto que empiezan a proponer más ejercicios que involucran fuerza

## DIARIO DE CAMPO # 7

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 19 de abril de 2018
<b>Investigadores</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Trabajar lateralidad con estimulación de la fuerza	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
Motor: Se realizan actividades de equilibrio con diferentes partes del cuerpo de igual forma se les propone que inventen algún ejercicio de equilibrio que dure 30seg. El juego "equilibristas modificado con el tiempo de duración al igual que twister, no dejarse sacar del aro y con ojos cerrados		Se evidencia la fuerza resistencia ya que se realiza varias posiciones de equilibrio que duran más de 30seg y los niños muestran firmeza y gestos de dureza lo cual se realizan contracción isométrica, también fuerza explosiva en el juego de sacar al compañero del aro
Cognitivo: Se observa que los niños reconocen los tipos de equilibrio estático y dinámico		Durante los ejercicios identifican que se está realizando fuerza resistencia por la duración que necesita el ejercicio.
Social: Existe un buen acogimiento a los ejercicios en parejas y grupos de niños aunque se presenta un poco de desorden al salir del salón		Las niñas y niños resultan interactuando más puesto que empiezan a proponer más ejercicios que involucran fuerza

## DIARIO DE CAMPO # 8

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 26 de abril de 2018
<b>Investigador</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Conducción:	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
<p><b>Motor:</b> Se realizan actividades de conducción con las diferentes partes del cuerpo involucrando la coordinación, el juego como cangrejos y caballito requiere de un esfuerzo motor grande pero los niños lo manejan de forma correcta respetando el tiempo de duración que es de 30seg y más, el juego de alzar al compañero resulta difícil por el cual se opta por no realizarlo</p>		<p>Se evidencia fuerza resistencia al cargar los compañeros respetando una distancia que cumple con un tiempo de mora de 30seg, en la posición bipedica la fuerza en brazos, abdomen y piernas es bastante evidente debido a las contracciones necesarias</p>
<p><b>Cognitivo:</b> Los niños se interesaron por conducir con manos y piernas y diferencian entre la conducción automovil y la conducción de objetos enfocados hacia la educación física</p>		<p>Cognitivo: Identificaron los niños en la retroalimentación que estaban generando fuerza al levantar un compañero en la espalda</p>
<p><b>Social:</b> Los niños se encargan de llevar algunas niñas, lo que permite que la interacción entre generos sea más recreativa y agradable entre ellos.</p>		<p>Social: La interacción de niños y niñas se ve más debido a que el juego del caballito ya que los niños obtan por transportar a las niñas porque dicen que pueden resistir más</p>



## DIARIO DE CAMPO # 9

<b>Actividad</b>	Observación	<b>Fecha:</b> 3 de mayo de 2018
<b>Investigador</b>	Iván Parra-Sebastian Perez	
<b>Objetivo</b>	Lanzamientos	
<b>Situación</b>	Clase de Educación física	
<b>Lugar-espacio</b>	I.E.D Nueva Constitución	
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas y comando directo	
<b>Personajes que intervienen</b>	Estudiantes del grado 3°	
Descripción de actividades		Consideraciones interpretativas con respecto al objetivo o pregunta de la investigación
Motor: Las actividades como multilanzamientos requieren de varias repeticiones, el juego de pasar por lado derecho e izquierdo requieren de reacción rápida y fuerza para elevarse lo más rápido posible		Motor: se evidencia la fuerza rápida en pasar la pelota haciendo una abdominal y pararse lo más rápido posible fuerza explosiva en los lanzamientos del juego el bobito y fuerza resistencia en el número de lanzamientos realizados durante cada actividad
Cognitivo: Los niños diferencian los tipos de lanzamientos con ambos hemisferios, la ubicación espacial de lanzar alto, bajo medio		Cognitivo: entendieron que sin pesos y tan solo lanzando se puede estimular la fuerza
Social: Las actividades fueron adecuadas por que no existe la división de generos		Social: La igualdad entre los lanzamientos que hacian los niños y niñas no lleva a superiorisar algún género

# 01: FORMATO GENERAL

## Observación y evaluación del maestro en formación (ME)

Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (I) 22/02/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Reconocer el grupo	Cantidad de estudiantes: 40	MF <b>✖</b>	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si....		
<p>los niños se esforzaron por realizar las recepciones de manera adecuada con cada brazo y despues juntos. Identificaron que beneficios les trae hacer ejercicios de fuerza y escucharon atentamente las indicaciones del profesor, al igual que el respeto hacia sus compañeros</p>			Indispensable (1 solamente): Reconocer la población que se es trabajada		
			Debería: Haber avisado con la directora de curso en que día y hora se impartiria la clase		
			Podría:		


# 01: FORMATO GENERAL

## Observación y evaluación del maestro en formación (ME)

Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (I) 01/03/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Identificación del musculo "core"	Cantidad de estudiantes: 40	MF <b>✗</b>	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si....		
<p>Identificaron cual es la técnica adecuada para realizar el test.</p> <p>Reconocieron los músculos estimulados al realizar el test abdominal "30"</p> <p>Se apoyaron al momento de ejecutar el test (motivación) con respeto.</p>			Indispensable (1 solamente): Conocer el estado de salud de los estudiantes.		
			Debería: Retro alimentación (tiempo)		
			Podría: Relacionar ejercicios abdominales con tareas cotidianas.		


# 01: FORMATO GENERAL

## Observación y evaluación del maestro en formación (ME)

Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (I) 08/03/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Identificación de los musculos de la pierna	Cantidad de estudiantes: 40	MF 	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si...		
Identificaron los músculos del tren inferior, los cuales fueron estimulados al haber realizado el test de salto horizontal. Comprendieron la técnica adecuada de salto. Expresaron la motivación apoyado a sus compañeros.			Indispensable (1 solamente): Precaución en el manejo del terreno.		
			Debería: Realizar actividades complementarias mientras pasan los compañeros a realizar el test.		
			Podría: Generar estrategias que mantuvieran un poco más el orden.		


# 01: FORMATO GENERAL

## Observación y evaluación del maestro en formación (ME)


Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (I) 15/03/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Estimulación fuerza-resistencia tren inferior "saltos"	Cantidad de estudiantes: 40	MF 	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si....		
<p>Desde el inicio de la clase hasta el final se reiteró la pregunta de cuáles son las fases del salto y los alumnos respondían acertadamente.</p> <p>Las actividades y juegos propuestos fueron los adecuados debido a que en la mayoría se vio el esfuerzo y dedicación para realizarlos adecuadamente.</p> <p>La interacción entre los niños y niñas se ve acertada y para resaltar el respeto por parte de los niños a la hora de realizar las actividades y juegos</p>			Indispensable (1 solamente): <u>Realizar más actividades y juegos que mejoren la interacción entre niños y</u>		
			Debería: Separar el grupo en 2, e ir intercalando las actividades y juegos.		
			Podría: Generar más estrategias para una buena atención de los alumnos.		

# 01: FORMATO GENERAL


## Observación y evaluación del maestro en formación (ME)

Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (I) 05/04/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Equilibrio	Cantidad de estudiantes: 40	MF 	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si...		
La comunicación con los alumnos fue muy asertiva, al retroalimentar la clase los alumnos mediante lo verbal exponían que objetivo estaban realizando “equilibrio” y “fuerza.			Indispensable (1 solamente): La motivación para que los alumnos realicen satisfactoriamente los ejercicios propuestos.		
			Debería: Ser un poco más disciplinar a la hora de una derrota o falla en los ejercicios o juegos.		
			Podría: Distribuir más el grupo, para que haya mayor participación.		

01: FORMATO GENERAL  
Observación y evaluación del maestro en formación (ME)

Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (II) 12/04/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Lateralidad	Cantidad de estudiantes: 40	MF 	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si....		
<p>Los ejercicios propuestos fueron muy bien acogidos por los alumnos con gran emotividad y mayor participación.</p> <p>Evidenciando que en las tematicas de la educación física esta inmersa la fuerza.</p>			Indispensable (1 solamente): Seguir los compromisos disciplinares acordados.		
			Debería: Ser más disciplinar con los alumnos que no prestan atención.		
			Podría: Proponer ejercicios en los cuales halla liderazgo por parte de los alumnos.		

01: FORMATO GENERAL  
Observación y evaluación del maestro en formación (ME)


Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (II) 19/04/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Equilibrio-Resistencia	Cantidad de estudiantes: 40	MF 	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si...		
<p style="text-align: center;">Los ejercicios propuestos fueron muy acogidos por los alumnos. Hubo gran participación para lograr los tiempos establecidos para cada ejercicio. Hubo estimulación de la fuerza resistencia debido al sostenimiento de su propio cuerpo y evidenciando una contracción isométrica.</p>			Indispensable (1 solamente): Mas interaccion entre niños y niñas.		
			Debería: Haber realizado un feedback.		
			Podría: Proponer ejercicios en donde no haya temor o pena de hacerse con un niño o una niña.		



# 01: FORMATO GENERAL

## Observación y evaluación del maestro en formación (ME)

Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (II) 26/04/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Conducir	Cantidad de estudiantes: 40	MF <b>✗</b>	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si...		
<p>El calentamiento fue muy dinámico y se vio un gran participación y emoción por parte de los alumnos.</p> <p>Entendieron el significado y la diferencia de la conducción en la clase de educación física.</p> <p>Hubo gran unión entre niños y niñas para generar los ejercicios y juegos propuestos.</p> <p>Gran estimulación de la fuerza a nivel superior e inferior del cuerpo, debido a los ejercicios y juegos realizados.</p>			Indispensable (1 solamente): Tener claros los cuidados y parámetros de seguridad en la ejecución de la fuerza muscular en primaria.		
			Debería: Hacer respetar los acuerdos acordados.		
			Podría: Haber tenido más material para mayor participación de los alumnos y mayor tiempo y repeticiones de los ejercicios y juegos.		

01: FORMATO GENERAL					
Observación y evaluación del maestro en formación (ME)					
Establecimiento educativo: I.E.D Nueva Constitución	Periodo escolar y fecha: (II) 03/05/18	Observador:	Maestro en formación: Iván Gutiérrez y Sebastian Perez		
Propósito de aprendizaje: Pasar	Cantidad de estudiantes: 40	MF 	MA	MMC	MMU
Resultados generales (discusión entre Maestro de Maestros y Maestro en formación)					
¿Qué salió bien?			Aún mejor si...		
Los juegos y ejercicios propuestos evidenciaron gran estimulación de la fuerza resistencia a nivel superior y medial. La interacción dinámica debida a los juegos fomento el compañerismo entre niñas y niños. Y por ultimo se vio gran motivación por parte de los niños debido al desarrollo de los juegos y ejercicios			Indispensable (1 solamente): Cumplir los acuerdos pactados en la clase anterior		
			Debería: tener más material didáctico o haber previsto la falta de material		
			Podría: Generar diferentes juegos o actividades que no requieran de superficies (asfalto)		

## Cronograma

[illegible]



## ENTREVISTA

Realizada al Mg Marco Vinicio Gutiérrez.

¿Cuál es su concepto sobre el entrenamiento de la fuerza en niños y niñas de tercero de primaria?

Respuesta: Con relación al entrenamiento de niños y niñas de tercer grado al desarrollarle la fuerza, debe de ser un trabajo extremadamente controlado. Se debe de hacer, se puede hacer, pero nunca superando su propio peso y segundo con procesos de sostenimiento largo.

¿Qué métodos se pueden utilizar para estimular la fuerza sin que exista un entrenamiento?

Respuesta: Los métodos que se pueden trabajar con niños son por ejemplo los cuales tenga la posibilidad de hacer trabajos de colgada, de trepar de manejar alguna barra sin peso (barra sola) sin discos en al cual pueda mantener un ángulo controlado y por repeticiones controladas. Es importante entender que el trabajo de entrenamiento con niños es pertinente siempre y cuando se haga de manera muy controlada por que esto trae beneficios para su salud, para su sistema cardiorrespiratorio y sobre todo para la composición corporal.

¿Considera que, a futuro, los niños a los cuales se les estimula la fuerza tengan problemas óseos musculares?

Respuesta: Mientras que la fuerza sea entrenada con rigor y sobre todo con control, no hay ningún problema a nivel de articulación, a nivel del crecimiento de los niños. Todo esto son paradigmas que se tienen inadecuados porque ya se han hecho estudios donde se ha

verificado que el desarrollo de la fuerza, el trabajo de la fuerza o el entrenamiento de la fuerza con niños desarrollada de manera controlada monitoreada previene lesiones y ayuda a activar los procesos de crecimiento, obviamente si se van a otros extremos van a dañar absolutamente todo el proceso del niño.

¿Por qué considera que hay mayoría de trabajos de investigación, tesis o monografías sobre la fuerza resistencia en primaria a nivel internacional y no local?

Respuesta: Con relación a los trabajos de investigación que se han hecho, la gente ha comenzado a romper precisamente eso los paradigmas de trabajo de la fuerza, se creía anteriormente que la fuerza era algo que no se podía tocar, que no se podía trabajar con los niños a muy temprana edad. Pero sabemos por los estudios que se han hecho, estudios de universidades norteamericanas, canadienses, rusas, alemanas. En donde han verificado y han probado que estos paradigmas que se tenían era equívocos, así las cosas, porque hay más estudios en el exterior que acá. Primero porque aquí no tenemos una cantidad de insumos que nos permite llegar a esos procesos de análisis, hablo de los insumos refiriéndome a los elementos que permiten hacer el desarrollo de estudios de fuerza de manera controlada, son pocos los escenarios en este caso universitarios que tienen laboratorios del ejercicio donde se puede desarrollar trabajos de fuerza controlada y obviamente los estudios.

¿Qué actividades usted realizaba como docente de educación física en los ambientes de primaria, que involucrara la fuerza? ¿Por qué lo hacía? y ¿Cómo lo hacía?

Respuesta: Como docente de primaria se trabaja básicamente con la fuerza de su propio cuerpo, fuerzas interactuantes con los niños, por ejemplo: empujando al compañero, trayendo o llevando uno que otro balón medicinal de muy bajo peso, haciendo repeticiones muy cortas y controladas, haciendo amplitud de los movimientos con algunas cargas de fuerza mínima y pues se trabajaba básicamente buscando que la persona aumentara su capacidad de fuerza, pero también su capacidad cardiovascular y su capacidad de composición corporal.













